BRAND of MAGAZINE

bom® PLUS

YIL 7-SAYI 79-ARALIK 2019

ROLEX'TEN
Görkemli Açılış

ERGİN & AYDIN
Ailelerinin Mutlu Günü

"Wedding Dream"
Düğün Trendleri

DR.ÖZGÜR & KAMER KOLDAŞ
DOKTORLUĞU, AŞKLA YAPAN ÇİFT

ENTAMED GROUP
Şık bir davet ile açıldı

20TL

TURKCELL Dergilik | App Store | Google play | e-dergi | issuu | dMags

ROLEX

DAY-DATE

1956'da çıkan ve vizyonerlerle dünya liderlerinin tercihi olan Day-Date, ikonik gün göstergesiyle prestij ve başarının sembolü olmayı sürdürüyor. Bu, zamana dayanıklı mükemmelliğin ve Rolex'in hikayesi.

#Perpetual

UĞUR SAAT
Feeling Luxury...

ARMADA	(0312) 219 12 74
PANORA	(0312) 491 97 47
NEXT LEVEL	(0312) 286 80 37
TEKNIK SERVIS	(0312) 219 61 15

www.ugursaat.com.tr

OYSTER PERPETUAL DAY-DATE 36

Ankara'da ilk ve tek
gerçek **YÖRESEL ANTEP KAHVALTISI**
şimdi pazar günleri Kebapçı Aihan'da sizi bekliyor.

Antep mutfağının geleneksel kahvaltı lezzeti,
nezih bir atmosferle buluşuyor.

Rezervasyon : 0312 **502 11 57**

KEBAPÇI

Aihan

/ kebapciaihan ∩ aihan.com.tr

"Kültürümüze özgü ***misafirperver*** anlayışı ve ***samimiyeti*** sürdürmeye devam ediyoruz."

Eskişehir Yolu, M.Kemal Mahallesi Dumlupınar Bulvarı, F Blok No:274 Mahall / Ankara / Türkiye

Frozen Face:
Cildiniz İçin Zamanı Dondurur!

Mezoterapi, cildi gençleştirmek, sıkılaştırmak, lekeleri gidermek için mineral, aminoasit, vitamin, enzim ve ilaçların orta deri tabakasına verilmesi işlemidir. İğnesiz mezoterapi diğer adıyla Frozen Face ise elektroporasyon yolu ile bu solüsyonların ciltten daha derin tabakaya geçirilmesi işlemidir. Elektriksel bir akım ile oluşan mikro kanallar ve polarizasyon yardımıyla gerekli tedavi kokteyli derinin orta tabakasına geçer. Yapılan çalışmalarda iğnesiz mezoterapi sisteminin iğneli yönteme göre daha homojen bir ilaç uygulaması sağladığı için daha etkili sonuçlar verdiği görülmüştür.

Yeni nesil estetik uygulamalar ve teknoloji sayesinde cerrahiye gerek duymadan birçok alternatif ile güzelliğiniz ve iyi hissetmeniz için hizmetinizdeyiz.

0850 460 6334
0850 460 MEDI
www.medicana.com.tr

ÖZEL MEDICANA INTERNATIONAL
ANKARA HASTANESİ
0312 292 92 92

MEDICANA

by MODA cafe&bistro

Panora AVM Şubesi: Turan Güneş Bulvarı No: 192 Panora AVM, Kat: 2 Oran-Çankaya / Ankara
Kızılay Şubesi: Atatürk Bulvarı, Kahramanlar İş Merkezi Kat:3 No: 95 Kızılay / Ankara

by MODA
cafe&bistro

Özel günlerinizde misafirlerinizi ağırlayacağınız,
keyifli vakit geçireceğiniz **by MODA Cafe** Kızılay'dan
sonra şimdi Panora AVM'de...

/ bymodacafebistro

INSTAGRAM /HAIRARTMURATSUSLU

MURAT SÜSLÜ

Kendinizi hazır hissettiğiniz zaman, biz üzerimize düşeni yapıyoruz. Biz buna hazırız, peki ya "SİZ" değişime hazır mısınız? Ufak bir sıçrayışa, yeniliğe ve gerçekliğe...
Bundan sonra insanların daha çok dikkatini çekeceksiniz.

NENEHATUN CADDESİ, NO 116 / A ÇANKAYA - ANKARA 0312 447 66 76

CHECKINN BY

RESERVE

— CASUAL DINING —

Gaziosmanpaşa, Filistin Cd No:1, 06700 Çankaya/Ankara
Rezervasyon: 0 312 466 00 07 | 0 552 466 00 77

checkinnbyreserve | checkinnbyreserve.com

Lezzetin Yeni Tarzı:

Dünya ve Türk mutfağındaki lezzetleri kendine has pişirme yöntemi ve sunumuyla yeniden yorumlayan **"Checkinn By Reserve"** keşfetmeyi seven, bilinen farklı mutfak kültürlerini birleştiren ve damakta eşsiz tatlar bırakan bir füzyon mutfağına sahiptir. **"Casual Dining"** yani Restaurant, Cafe, Bistro, Lounge, Bar bünyesinde bulunduran mekanımızın içine girdiğiniz an itibariyle, büyüleyici ve modern ambiyansı sizileri etkileyecek. Çünkü hiç bir yerde kolay kolay göremeyeceğiniz, bu özel konsepti hazırlarken büyük bir titizlikle oluşturulan dekorasyon da her şey birbirinin tamamlayıcısıdır. **Tüm ayrıntıları çok detaylı düşünülen mekanımızda en önem verdiğimiz şey ise; sevdiklerinizle rahatça vakit geçireceğiniz yaşam alanlarımızdır.**

CHECKINN BY

RESERVE

— CASUAL DINING —

Gaziosmanpaşa, Filistin Cd No:1, 06700 Çankaya/Ankara
Rezervasyon: 0 312 466 00 07 | 0 552 466 00 77

checkinnbyreserve | checkinnbyreserve.com

GÜLEÇDECOR

Hoşdere Caddesi, No: 161 ÇANKAYA/ANKARA
gulecdecor.com

YEREL ÇÖZÜMLER,
İNOVATİF PROJELER SUNAR

INOVA
FİKİR - PROJE
www.inovafikir.com

☎ +90 312 906 06 40

DEĞER YARATAN PROJELER ÜRETİYORUZ

NELER YAPIYORUZ?

Eğitim Projeleri
Eğlence Projeleri
Kültür Projeleri
Sanat Projeleri
Tema Park Projeleri
Sosyal Sorumluluk Projeleri
Çocuk Müzeleri
Özel Projeler

INOVA
FİKİR - PROJE
www.inovafikir.com

Özel Çankaya
YAŞAM
HASTANESİ

İnatçı Kilolar ile Savaşın

Diyet ve Beslenme
Önerileri için iletişime geçin

Birlik Mah. Şehit Kurbani Akboğa Sok. (Eski 4.Cad) No:26 Çankaya/Ankara www.cankayayasamhastanesi.com
info@cankayayasamhastanesi.com T.(0312)496 51 51 F.(0312)496 50 51 /cankayayasamhastanesi

Ankara Şehir Kulübü
aşk
bliss
güzellik & spa
ANKARA ŞEHİR KULÜBÜ
BLISS GÜZELLİK & SPA'DA
EŞSİZ MASAJ SEÇENEKLERİ VE BAKIMLARLA
BEDENİNİZ VE RUHUNUZ HUZUR BULACAK...
facebook/ankarasehirkulubu
twitter.com/ankarasehirkulubu
youtube/ankarasehirkulubu
ankarasehirkulubu.com
pinterest.com/ankarasehirkulubu
instagram.com/ankarasehirkulubu
0312 446 17 27
Uğur Mumcu Caddesi No:88 G.O.P Çankaya/ANKARA

red&white®

KUAFÖR

NAKİT ÖDEMELERDE

Yeni Yıla Özel

Lazer Tüm Vücut

6 seans 1500 TL

Microbilading

Kaş 800 TL

red&white®

KUAFÖR

kadın • erkek • güzellik

redwhitekuafor.com.tr

Ayrıcalıklı Hizmetleri ve

Yeni Şubesiyle Beytepe'de

redwhitekuafor

Merkez: GAZİOSMANPAŞA İran Caddesi 0312 466 15 45 - BİLKENT 0312 266 22 25
ÇAYYOLU Mesa Plaza 0312 241 26 00 - BEYTEPE Ahmet Taner Kışlalı Caddesi 0312 242 12 02

Baran Yazıcı
Genel Yayın Yönetmeni

KOSKOCA BİR YILI GERİDE BIRAKMAYA HAZIRLANDIĞIMIZ BUGÜNLERDE SOKAKLAR YENİ YILIN BÜYÜLÜ ATMOSFERİNE AYAK UYDURMAYA BAŞLADI BİLE. NOEL AĞAÇLARI, SÜSLEMELER VE RENGÂRENK IŞIKLAR HEPİMİZİ FAZLASIYLA HEYECANLANDIRIYOR. ESKİ YILA VEDA ETMEDEN ÖNCE NELER YAŞADIĞIMIZI ŞÖYLE BİR GÖZDEN GEÇİRMEK İSTERKEN, İYİSİYLE KÖTÜSÜYLE HER ŞEYİ KABUL EDEREK 2020'DEN EN GÜZELİNİ DİLİYORUZ. YAŞADIĞIMIZ HER ŞEYİ TECRÜBELERİMİZE DÂHİL EDİP, ANILARLA DOLU RAFLARIMIZIN EN DEĞERLİ YERİNE KALDIRIRKEN, DERGİMİZİN 8. YILINDA KONSEPTİMİZE YENİLERİ EKLEYEREK İÇERİĞİMİZİ DAHA DA ZENGİNLEŞTİRDİK. HER AY SİZ DEĞERLİ BOM PLUS OKUYUCULARI İÇİN BİR BÜYÜKELÇİYİ DERGİMİZE KONUK EDECEĞİZ. KENDİLERİ İLE BİRBİRİNDEN ÖZEL VE ÇARPICI RÖPORTAJLAR GERÇEKLEŞTİRİRKEN EN GÜZEL KARELERİ DE SAYFALARIMIZDA SİZLER İLE BULUŞTURACAĞIZ.

HER AY OLDUĞU GİBİ ARALIK SAYIMIZDA DA ÇOK ÖZEL BİR KAPAK ÇEKİMİ GERÇEKLEŞTİRDİK. GÖRSEL MEDYA ALANINDA YAPTIĞI SAĞLIK PROGRAMLARI İLE GÖRMEYE ALIŞTIĞIMIZ, MEDİKAL ESTETİK VE SAÇ EKİMİ UYGULAMALARIYLA DA ADINDAN BAŞARIYLA SÖZ ETTİREN DR. ÖZGÜR KOLDAŞ VE EŞİ DR. KAMER KOLDAŞ ÇİFTİ İLE SAĞLIKTAN ESTETİĞE, ÖZEL YAŞAMLARINDAN MUTLU EVLİLİK SIRLARINA KADAR BİRÇOK KONUYU SAMİMİ BİR RÖPORTAJ EŞLİĞİNDE BOM PLUS OKURLARI İÇİN KONUŞTUK. HER AY OLDUĞU GİBİ İŞ VE SOSYAL YAŞAMIN NABZINI TUTARAK SİZLER İÇİN GÖRKEMLİ DÜĞÜN TÖRENLERİNE ŞAHİTLİK ETTİK, EN GÜZEL VE ÖZEL DAVETLERDE YER ALDIK, ÖDÜL TÖRENLERİNDE BULUNDUK. EN ÖZEL, EN SEÇKİN HABERLERİ DERGİMİZİN SAYFALARINA TAŞIDIK. SOĞUK KIŞ GÜNLERİNDE İÇİNİZİ ISITACAK EN SAMİMİ HABERLER İLE SİZLERİ BULUŞTURMAK İÇİN SABIRSIZLANIYORUZ.

YENİ KONSEPTİMİZ, PLUS+ İÇERİĞİMİZ, KÖŞE YAZILARIMIZ, EN ÖZEL HABERLERİMİZ İLE YENİ YILDA DA BERABER OLMAK VE ÇOK DAHA ANLAMLI, ÇOK DAHA MUTLU ANILAR BİRİKTİRMEK DİLEĞİYLE.

GÖNLÜNÜZDEN GEÇENLERİN ÇOK DAHA GÜZELİ BULSUN HEPİNİZİ. OCAK SAYIMIZDA GÖRÜŞMEK DİLEĞİYLE,

MUTLU YILLAR!

Baran Yazıcı

@bomdergi bomdergiofficial @bomdergi

PEOPLE MEDYA YAYINCILIK REKLAMCILIK ORGANİZASYON VE TİC.LTD. ŞTİ TEMSİLEN İMTİYAZ SAHİBİ VE YAZI İŞLERİ MÜDÜRÜ EBRU CEYLAN GENEL YAYIN YÖNETMENİ BARAN YAZICI GENEL KOORDİNATÖR ÜMİT ŞAHMA HABER MERKEZİ SEFA AYDOĞDU HUKUK DANIŞMANI AV. RUŞEN ERSAN / AV. BORA DEMİREL / ELİF DİRİCAN / ÇETİN KOŞAR MALİ DANIŞMAN HAKAN SEZER KATKIDA BULUNANLAR ŞERMİN ALDEMİR, UMUT YILAR, SERTAÇ DARCAN, KUTLU TAMAY, YÖNETİM YERİ PEOPLE MEDYA YAYINCILIK REKLAMCILIK ORGANİZASYON VE TİC.LTD. ŞTİ / ÜST REŞİT GALİP CD. 128/8 TEL: (0312) 428 78 85 BASIM YERİ KOZA YAYIN DAĞITIM A.Ş. CEVAT DÜNDAR CADDESİ NO: 139 OSTİM/ANKARA 0312 385 91 91 BASIM TARİHİ 05.12.2019 YAYIN TÜRÜ AYLIK YAYGIN SÜRELİ YAYIN İSSN: 2147-2696

HER HAKKI SAKLIDIR.
BOM PLUS+ PEOPLE MEDYA YAYINCILIK REKLAMCILIK ORGANİZASYON VE TİC.LTD. ŞTİ TARAFINDAN YAYIMLANMAKTADIR. DERGİDE YER ALAN YAZI VE FOTOĞRAFLARIN TÜM HAKLARI BOM PLUS+ DERGİSİNE, YAYIMLANAN İLANLARIN SORUMLULUĞU İLAN SAHİPLERİNE AİTTİR. BOM PLUS+ DERGİSİNDEN İZİN ALINMAKSIZIN TÜMÜ İLE VEYA KISMEN KULLANILAMAZ. BU DERGİ BASIN MESLEK İLKELERİNE UYMAYA ÖZEN GÖSTERMEKTEDİR.

TURKCELL Dergilik Hemen indirin App Store Hemen indirin Google play e-dergi issuu dMags

Yaşamaya Doyamayacağınız En Tatlı Rüya...

THE NOWNESS
LUXURY HOTEL & SPA
Çeşme

Rezervasyon

+90 232 399 99 00
+90 232 908 08 08

Bize ulaşın

16 Eylül Mahallesi 3014 Sokak
No: 99 Ayasaranda / Çeşme
İzmir - Türkiye

Bizi takip edin

/thenownesshotel

www.thenownesshotel.com

İÇİNDEKİLER BRAND of MAGAZINE

Yıl 7 / Sayı 79 / ARALIK 2019

KAPAK RÖPORTAJI: DR. **KAMER & ÖZGÜR KOLDAŞ**

Görsel medya alanında yaptığı sağlık programlarıyla da görmeye alıştığımız, medikal estetik ve saç ekimi uygulamalarıyla da adından söz ettiren Dr.Özgür Koldaş ve eşi Dr.Kamer Koldaş çifti ile sağlıktan estetiğe, özel yaşamlarından mutlu evlilik sırlarına kadar bir çok konuyu hoş bir röportaj eşliğinde BOM Plus+ okurları için konuştuk.

TÜRKİYE'NİN EN BÜYÜK **ROLEX BUTİĞİ AÇILDI**

Sahip olduğu geniş ürün yelpazesi ve üstün hizmet kalitesiyle sektöründe öncü olan Rolex Butik Panora görkemli bir davetle kapılarını açtı.

ÖZEL RÖPORTAJ: **EDUARDO GRADILONE**

Bu ay Brezilya'nın Ankara Büyüelçisi Eduardo Gradilone, BOM Plus'ın diplomasi bölümünün konuğu oldu. Büyükelçilik rezidansında bizleri ağırlayan Eduardo Gradilone ile Brezilya kültüründen Ankara'daki yaşantısına kadar hoş bir röportaj gerçekleştirdik.

SHERATON'DA GÖRKEMLİ DÜĞÜN

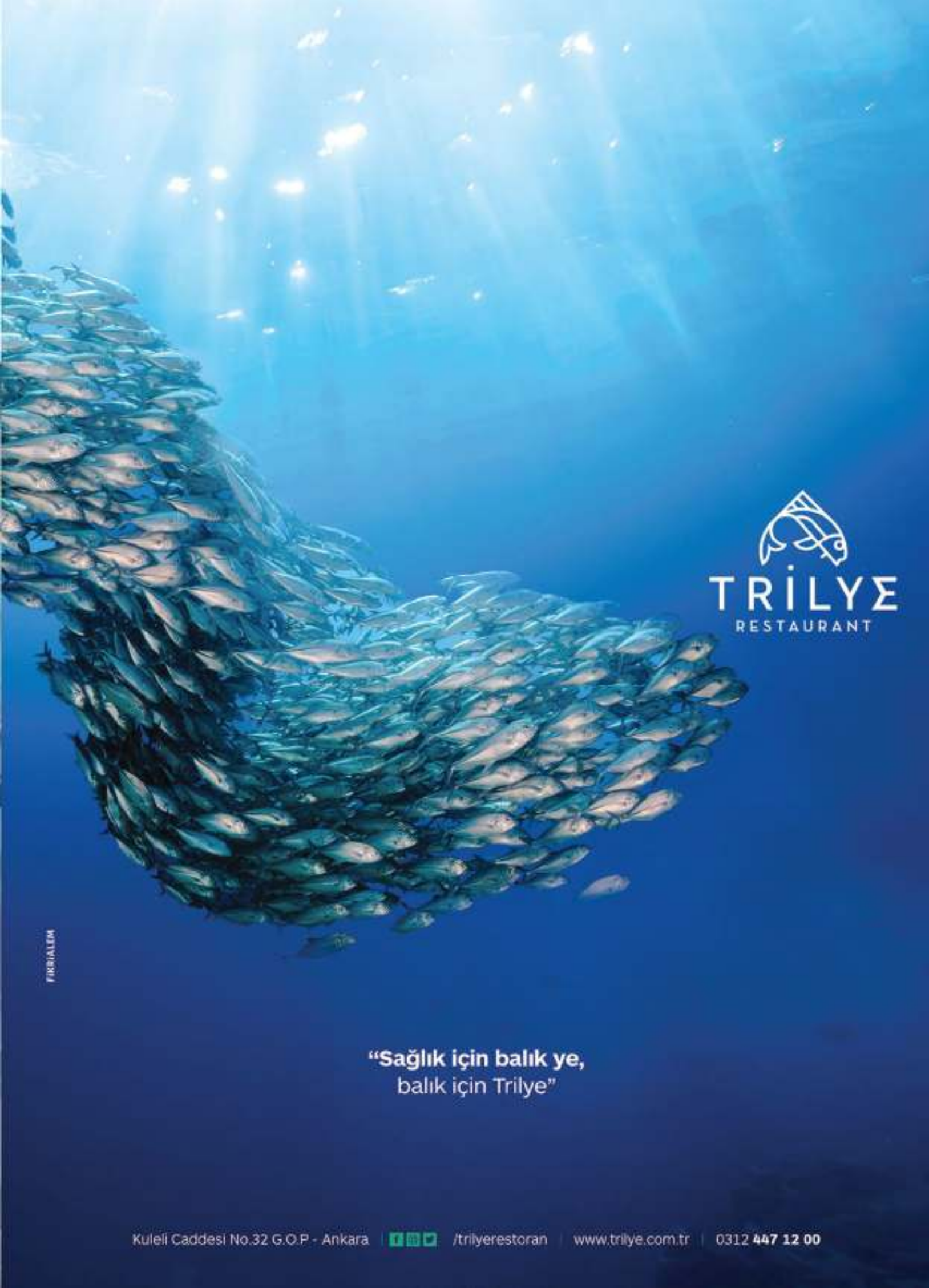
Aydın ve Hayriye Ergin'in oğulları, Aydın Mobilya Yönetim Kurulu Üyesi Mustafa Can Ergin ile, Nevzat-Belma Aydın'ın kızları Talks'n'Joy organizasyon şirketinin ortağı Müge Aydın Ankara Sheraton Otel'de gerçekleşen görkemli bir törenle hayatlarını birleştirdi.

"WEDDING DREAM ANKARA"

Evliliğe dair en güzel ve en özel detaylar ünlü isimlerin katılımıyla "Wedding Dream Ankara"da konuşuldu. JW Marriott Hotel'de gerçekleşen etkinlikte son moda ürünler görücüye çıkarken, ziyaretçiler 2020 düğün modasıyla tanıştı.

KAVAKLIDERE'DEN BAĞ BOZUMU KUTLAMASI

Her yıl Kasım ayının üçüncü perşembesi geleneksel olarak düzenlenen Kavaklıdere bağ bozumu kutlaması, Ankara Hilton Otel'inde gerçekleştirildi.


TRİLYE
RESTAURANT
FIKRIALEM
"Sağlık için balık ye,
balık için Trilye"
Kuleli Caddesi No.32 G.O.P - Ankara
/trilyerestoran
www.trilye.com.tr
0312 447 12 00

BRAND of MAGAZINE

bom® PLUS+

YIL 7, SAYI 79-ARALIK 2019

DR.ÖZGÜR & KAMER KOLDAŞ

DOKTORLUĞU, AŞKLA YAPAN ÇİFT

HER ZAMAN **YANINIZDA!**

TURKCELL DERGİLİK, E-DERGİ, DMAGS, ISSUU
APPLE STORE VE GOOGLE PLAY'DEN İNDİRMEYİ UNUTMAYIN!

TURKCELL Dergilik | Hemen İndirin App Store | Hemen İndirin Google play | e-dergi | issuu | dMags

SEVİLAY HELVACIOĞLU

HER ZAMAN GÜLER YÜZLÜ

Katıldığı bir davetten çıkarken görüntülediğimiz Ankara sosyal yaşamının sevilen ismi Sevilay Helvacıoğlu'nu Aralık sayısı Bom Plus+ Sokak köşemize konuk ettik. Her zaman güler yüzlü ve samimi tavırları ile dikkatimizi çeken Helvacıoğlu kısa bir sohbetin ardından teşekkür ederek arkadaşlarıyla yemek yiyeceği mekâna gitmek üzere yanımızdan ayrıldı.■

AFİTAP AKINCI

DAVET SONRASI YÜRÜYÜŞ

Bir arkadaşının verdiği davet sonrası yürüyüşe çıkan Afitap Akıncı Bom Plus+ objektiflerine yansıyanlar arasındaydı.Kış aylarının gelmesiyle beraber bu tür davetlerin sıklaştığını belirten Akıncı, bu vesileyle uzun süredir göremediği arkadaşlarıyla bir araya gelme fırsatını elde ettiğini sözlerine ekledi.■

PINAR CANALP

DOSTLARIYLA ÖĞLE MOLASI

Başkent sosyal yaşamının renkli ve samimi simalarından Pınar Canalp'e dostlarıyla öğle yemeği yemek için geldiği Mezzaluna'dan çıkarken tesadüf ettik.Arkadaşlarıyla vedalaştıktan sonra objektiflerimize poz veren Canalp daha sonra aracını valeden alarak yanımızdan uzaklaştı.■

İLKNUR DEMİR

KISA BİR ALIŞVERİŞ TURU

Ankara sosyal yaşamının tanınan isimlerinden İlknur Demir ile kış aylarına rağmen güneşli geçen bir Ankara gününde, seçkin koleksiyonlarıyla ünlü Kavaklıdere Beymen'e alışveriş için giderken karşılaştık. Alışverişin ardından bir arkadaşının doğum gününe katılacağını aktaran zarif isim ekibimize teşekkür ederek yanımızdan ayrıldı.■

ALEV TUNA

ARKADAŞLARIYLA BEŞ ÇAYINDA BULUŞTU

Ankara sosyal yaşamının seçkin isimlerinden Alev Tuna ile arkadaşlarıyla birlikte beş çayı içmek için geldiği mekâna girerken karşılaştık.Yakın arkadaşlarıyla sık sık bir araya gelerek hasret giderdiklerini aktaran Tuna, mevsime uygun şık kombiniyle göz doldurdu.■

SEVİNÇ TOPLUGÜL

HEDİYE ALMAYA GİTTİ

Başarılı iş kadını Sevinç Topgül'e yakın bir arkadaşına hediye almak için geldiği mağazaya girerken rastladık. Çok sevdiği bir arkadaşına hediye bakacağını söyleyen Topgül, Kavaklıdere'de bulunan mağazalara kendisi için de alışveriş yapmaya geldiğini ifade etti.■

ATAKULE

Shop & Joy

250.000 TL

KAZANDIRIYOR!

Aynı günde toplamda **250 TL** alışverişe
1 çekiliş hakkı kazan, **SHOP & JOY** kartına
yüklenecek büyük hediyeleri kaçırma!

22 Kasım-23 Şubat

1 kişiye	4 kişiye	20 kişiye
50.000 TL	25.000 TL	5.000 TL

Kampanya ATAKULE GAYRİMENKUL YATIRIM ORTAKLIĞI A.Ş. adına MPİ'nin 11.11.2019 tarih ve 24951361-255.01.02-E.10508 sayılı izni ile 22.11.2019 saat: 10:00 ile 23.02.2020 saat: 22:00 tarihleri arasında Hedef Çekiliş tarafından düzenlenmektedir. Bir kişi birden fazla ikramiye kazanamaz. Kampanyaya 18 yaşından küçükler katılamaz, katılmış olsalar dahi ikramiyeleri verilemez. İkramiyeye konu olan eşya ve /veya hizmetin bedeli içinde bulunan KDV+ÖTV gibi vergiler dışındaki vergi ve diğer yasal yükümlülükler talihliler tarafından ödenir. Ayrıntılı bilgi için www.atakule.com.tr'yi ziyaret edebilirsiniz.

www.atakule.com.tr | atakuleinfo@atakule.com.tr | atakuleofficial

Atakule

MÜGE AKSOY

ARKADAŞLARIYLA BULUŞTU

Kadın Hastalıkları ve Doğum Uzmanı Müge Aksoy ile Armada Yaşam Sokağı'nda karşılaştık. Şehir dışından gelen arkadaşlarıyla bir araya gelerek hasret giderdiklerini aktaran Aksoy, akşam yemeği için Big Chefs'i tercih ettiklerini, yemek sonrası kahve faslı için Mado'ya geçtiklerini söyledi.■

TUBA HİLAL GÜÇLÜ

YOĞUN TEMPOYA KAHVE MOLASI

Başarılı Plastik Cerrah Tuba Hilal Güçlü ile iş sonrası kahve içmek için geldiği mekâna girerken karşılaştık. Yoğun iş temposuna kısa bir mola vermek adına zaman zaman arkadaşlarıyla buluşarak kahve içmeye gittiklerini aktaran Karadağ objektiflerimize poz verdikten sonra yanımızdan ayrıldı.■

BLOOMY STUDIO

organizasyon/çiçek tasarımı

Instagram: bloomystudio
www.bloomystudio.net

Gaziosmanpaşa Mahallesi Nenehatun Caddesi No: 84/2 Çankaya-Ankara

CLAUDE BLANC, ASLIHAN BEZGİER, SİNAN DÖĞER, KAĞAN BEZGİER

TÜRKİYE'NİN EN BÜYÜK **ROLEX BUTİĞİ AÇILDI**

Sahip olduğu geniş ürün yelpazesi ve üstün hizmet kalitesiyle sektöründe öncü olan Rolex Butik Panora görkemli bir davetle kapılarını açtı. Çeyrek asrı aşkın süredir kaliteden ödün vermeyen Uğur Saat markasının ön ayak olmasıyla açılan mağaza katılımcılardan büyük ilgi gördü.

Ankara cemiyet ve iş dünyasından önemli isimlerin hazır bulunduğu davette misafirler şık tasarımlar ve birbirinden eşsiz parçaları inceleme fırsatı buldular. Uğur Saat Yönetim Kurulu Başkanı Sinan Döğer ve Yönetim Kurulu Üyesi Aslıhan-Kağan Bezcier ev sahipliğinde gerçekleşen organizasyona Rolex Türkiye Temsilcisi Claude Blanc ve Fenerbahçeli Milli Futbolcu Emre Belözoğlu da katıldı.■

SALİH BEZCİ
ÖNDER BÜLBÜLOĞLU
OSMAN KARAGÖZ
NUR DÖĞER
NERMİN ÜZEL
SİNAN AYGÜN

Mağaza ile ilgili kısa süreli sohbet etme şansı bulduğumuz Bezciler: "İki katlı butiğimizin üst kısmını Vip hizmet alanı olarak kullanıyoruz. Burada çok özel müşterilerimizi ağırlıyoruz. Bu bölüm müşterilerimizin Rolex markasının hikayesini ve saat yapımına olan tutkusuna tanık olmaları için tasarlanmış özel bir bölümdür" dedi.

Kurulduğu günden bugüne kalite ve müşteri memnuniyetinden ödün vermeyen firmamız, 35 yıllık tercübesiyle siz değerli müşterilerimize hizmet vermeye devam etmektedir. Peyzaj üzerindeki deneyimimiz ve estetik anlayışımızla beraber ülkemizdeki bitki çeşitlerine ilaveten yurt dışındaki çözüm ortaklarımızla en kaliteli bitkiyi en uygun fiyata ithal ederek yaşanabilir bir çevre ve mekanlar yaratıyoruz.

/ embapeyzaj / Emba-Peyzaj

HİZMETLERİMİZ YAPISAL PEYZAJ • BİTKİSEL PEYZAJ • BAHÇE BAKIMI • BİTKİ TEMİNİ • SUKULENT BİTKİLER • SAKSI VE AKSESUAR ÇEŞİTLERİ

EMBA®
PEYZAJ
www.embapeyzaj.com

ADRES 1: 8.CADDE SERALAR BÖLGESİ ÇAYYOLU MAH. 2674. SOKAK ÇANKAYA ANKARA T. **0312 235 34 76**

ADRES 2: KIZILCAŞAR MAH. ŞEHİT SAVCI M.SELİM KİRAZ BULVARI, NO:95/1 PİNAR GÖLBAŞI ANKARA T. **0312 236 16 18**

BURCU AYGÜN BUCAK

AFİTAP AKINCI

AHSEN DEMİRCİ

BERİL ÇAVUŞOĞLU

BELİZ BÜYÜKHANLI

REZAN ANIK YAĞIZ

MY STORE

MERIHOGUNJEWELERY

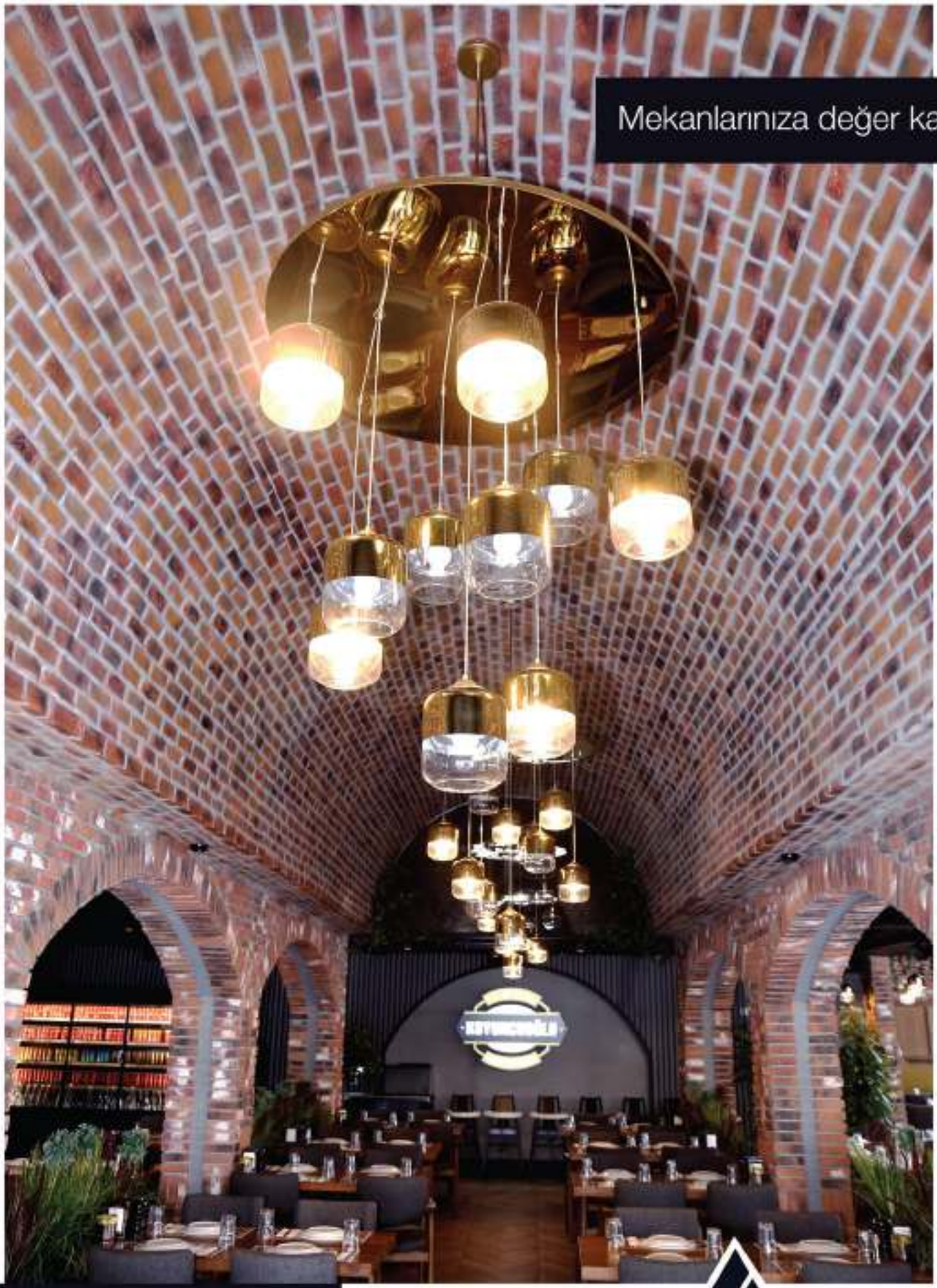
Prof. Dr. Ahmet Taner
Kışlalı Mah. 2846.Sokak,
Dora Park, J2/2 Çayyolu
Ankara

@mystore_my.store

Mağazanın başarılı mimarisi 1,5 yıl içerisinde projelendirilirken, 45 gün içerisinde İsviçreli ekipler tarafından hayata geçirildi.

Davet birbirinden lezzetli ve şık sunumların ardından Coverranger grubunun harika performansıyla gecenin ilerleyen saatlerine kadar devam etti.

Görkemli davete iş, cemiyet hayatının yanı sıra Büyükelçiler de katılım gösterdi.



Yenibatı Mahallesi, 2416.Cadde,
Gönülbirliği Sitesi, No.66C/b
YENİMAHALLE/ANKARA

0312.395 03 67 / 0212.295 32 95
info@cetkadekoratiftas.com

CETKA

www.cetka.com.tr

Diamond Stone

DEKORATİF KÜLTÜR TAŞLARI VE PANEL SİSTEMLERİ

Rolex tutkunu başarılı Milli Futbolcu Emre Belözoğlu da davete katılan isimler arasındaydı.

30.
yılımızda
Tüm Müşterilerimizin
Yeni
Yılını
Kutlarız
2020
OLGA
ÇERÇEVE
www.olgacerceve.com

AKIN-NESRİN KILAVUZ
RAMAZAN KAYA
ÜMİT ÖNDER ALTINTAŞ
ELENA-GREGORIO LASO
ÖZER-ESRA DEMİR YILDIRIM

Holiday Inn
AN IHG HOTEL
ANKARA - KAVAKLIDERE
BAŞKENTİN KALBİNDE BİR YERİNİZ VAR
Happy New Year 2020
BÜLBÜLOĞLU HOLDİNG
0(312) 424 4000
www.hiankara.com
Holiday Inn
AN IHG HOTEL
ANKARA - KAVAKLIDERE

40 YIL SONRA BİR KİTAPLA ÇIKIP GELEN ÖĞRENCİ:
BİROL İNAN

BOM PLUS okurlarına özel son kitabı"Kalbim Pera" ile ilgili Bodrum'da Birol İnan ile özel bir söyleşi gerçekleştirdik.

RÖPORTAJ **ÜMİT ŞAHMA**

İki romanınızı da okuyan bir okurunuzum. Kalbim Pera Temmuz ayında okurlarınızla buluştu, hayırlı olsun. Kalbim Pera'yı öğretmeniniz Şermin Günal Hanımefendi'ye ithaf etmişsiniz ve ithaf yazınızı şöyle yazmışsınız: Umudunu Kaybetmeyenlere ve Umut Verenlere… "Yapamam deme. Yapan Senden Üstün Değildir!" Bunca yıl sonra öğretmeninize böyle bir ithaf nerden aklınıza geldi.
Şermin Hanım, orta okulda Fen Bilgisi öğretmenimizdi. Derse başlamadan önce tahtaya "Yapamam deme. Yapan Senden Üstün Değildir!" yazardı. Bu sözleri aklıma kazınmış olmalı. Kitap çıktıktan sonra pek çok öğrencisi ortaya çıktı ve onların da benim gibi öğretmenimizin bu sözleri sayesinde pek çok zorluğun üstesinden geldikleri anlaşıldı. Sosyal medyada Şermin Hanım, Kalbim Pera'dan daha çok rağbet gördü. Bir öğretmenin insan hayatına bu denli dokunabilmesi ve bu dokunuşların ne kadar etkili olabileceğini bir kez daha gördük. Belki bir roman yazabilmemi, pes etmeden emeğimin okurlara ulaşabilmesini ona borçluyum.

Sizi biraz tanıyabilir miyiz; nerede yaşıyor ne yiyip ne içiyorsunuz? Romanlarınızı ne tür ortamlarda yazıyorsunuz, karakterlerinizi nasıl yaratıyorsunuz? Adeta sinema seyreder gibi okunuyor romanlarınız ve sahici. Bunu nasıl beceriyorsunuz?
İki evim var, Bodrum, Bitez ve İzmir, Alsancak. Yaz ayları Bodrum'dayım. Sessiz herhangi bir yer, yazma güdüsüyle dolu olduğumda yeterli benim için. Öyle özel bir yazı masam veya çalışma odam yok. Hikaye öz olarak zihnimde oluştukça etrafımdaki insanları gözlemliyorum, tepkilerini, düşünce biçimlerini kavramaya çalışıyorum. Bu insanlar çoğunlukla tanımadığım insanlar ve haliyle karakterlerime yansıyorlar. Zihnimden akan şeyleri not aldığım birçok dosyalarım var. Bu dosyaları da açıyorum haliyle.
Sinema derken, hızlı sahneleri kastediyorsunuz sanırım. Bunu seviyorum. Romanın dinamik olması okuru tek sahneye hapsetmemesini amaçlıyorum.

Kalbim Pera'nın ilk romanınız Hep Sevgili Kalalım'dan oldukça farklı bir konusu var. İlk sorum konular nerden çıkıyor? İkincisi, bu konuyu yazma kararını nasıl veriyorsunuz?
Beni etkileyen ve ilk satırı not alınmış kısa bir hikaye veya bir şiir, yazmaya devam ettikçe içinde karakterler çoğalıyor, aralarında ilişkiler yumağı oluşuyor, bu yumaktan bir örgü çıkıyor. Böyle başlanmış birçok kısa hikayem var, sırayla onlar da roman olmayı bekliyorlar.

Verimli bir yazarsınız. Her yıl bir roman bir roman, yazarı için iyi bir performans. Bir romanın yazılma süresini ortalama beş yıl olarak duymuştum.
Evet haklısınız Amerika'da bir romanın tamamlanma süresi ortalama beş, Avrupa'da üç yıl olduğu söyleniyor. Türk romancıları bilmiyorum. Yayınevi sahibi patronum, tam dokuz roman yazmak zorunda olduğumu söyledi. Acımasız biri değil ama yazmaya geç başladığım için ve arayı kapatmam için böyle söylemiş olabilir diye düşünüyorum.

Kalbim Pera bir şehir romanı gibi başlıyor, kitabın ortalarına doğru Sinan'ın "Yalnızlığım denizlere sığmıyor, emaneti getiriyorum sana ey ölüm" feryadı ile bambaşka bir romana dönüşüyor. Doğa, kent, deniz ve zamanın göreceliliği çok naif şekilde, bir şey öğretmeye çalışmadan, yazar tarafında tepeden bakmayan bir öğreticilik içinde akıyor Kalbim Pera 'da.

Bundan biraz bahseder misiniz? Amacınız ve anlatmak istediğiniz neydi?
Öncelikle soru için teşekkür ederim. Sinan’ın yelkenlisinin adı kızıyla aynı, Pera. Ve yolcuları; Sinan, Senegalli Kaptanı Mustafa, Mustafa’nın beraberinde getirdiği ve o zamana kadar hiç ayrılmadığı köpeği Şans, bir de Pera Kıbrıs kıyılarından ayrılırken son anda uçup Jeff Beck’ten, Nessun Dorma çalarken Pera’nın direğine konan Kuş var. Pera yolcularının her birinin yolculuk nedenleri farklı. Karakter olarak da başka başka canlılar, bir de denizin altı ve üstündeki canlılar var tabi. Her birinin zaman kavramları, yaşadıkları hayat çok farklı. Zaten Sinan’ın amacı da bu göreceliği yaşayarak zamanı deneyimlemek. Bunca iş güç arasında denizlere çıkmasını yadırgayan sevgili Alya’ya, “Ben koymadım, Tanrı koydu bunu aklıma Alya. Merak etme, sadece altı buçuk ay sürecek. Zaten zaman denilen olgu gerçekten var mı, yok mu kim bilir? Zaman denizde belki kayar, bilinmez. Zihinde bir fikirse pekâlâ kayabilir. Peki Hindistan’a varacak mıyım? Göreceğiz. Eğer zaman ortama göre değişiyorsa, senin ve benim yaptıklarımızı konuşur, yaşadığımız zamanı kıyaslarız,” diyor. Anlayacağınız Kalbim Pera, biraz İzmir, biraz Çeşme… Urla, biraz Ege, biraz dünya, biraz öbür dünyada geçiyor.

Siz de Kalbim Pera’nın baş karakteri Sinan gibi Ege’de yaşıyor ve sosyal medyadan gördüğüm kadar denizlere aşık birisiniz. İnsanın içinden Sinan siz misiniz? diye geçmiyor değil. Sinan siz misiniz?
Bu soru çok soruluyor. Size de aynı yanıtı vermek zorundayım. Romanlarım ve karakterlerimin tamamı kurmaca. Hiçbiri ben değilim veya hepsi benim. Onlara kan ve can veren sonsuz bahçemde yetiştirdiğim sözcüklerim birbirini bulunca yaşamaya başlıyorlar.

Şehirli hikayeler anlatıyorsunuz. Bu kurguların ne kadarı gerçek ne kadarı sizin hayatınızdan?
Evim diye tarif ettiğim yer, İzmir’den çok Bodrum Bitez’de. Uyduruk bir kentliyim anlayacağınız. Karşıdan karşıya geçerken ki halimi görseniz bunu anlarsınız. Mimarlık eğitimi aldım ve çok seyahat eden biriyim. Bizim zavallı, çaresiz, ihanete uğramış, içinde yaşayan insanları mutsuz eden tecavüze uğramış kentlerimizi bir mimar yazar olarak analiz ediyorum.

Kalbim Pera, bir İzmir romanı. İzmirliler, bir mimar yazar olarak İzmir’i, kıyılarını, İzmir’deki yaşamı benim gözlemlerimle nasıl yazdığımı, okuyup, değerlendirecekler. Romanın ana karakteri Sinan, Atatürk Lisesi’ndeki öğretmenin sorusunu, “kış formalite icabı konmuş, giyinmeyi gerektiren saçma sapan bir mevsimdir. Yaz iyidir. Çıplaklık güzeldir, sizi hiç yanıltmaz,” diye yanıtlıyor. Sinan’ın birlikte seyir yaptığı kaptanı Mustafa Senegalli ve şehirli olmayan biri. Yani romanda sadece şehirli karakterler yok. Birbirine zıt pek çok karakter iç içe geçmiş ve gerçek hayattaymış gibi doğallar. Sinan, Kaptan Mustafa’ya, Ege’yi anlatırken, “Cenneti aramaya gerek yoktu ki, zaten cennette yaşıyorduk,” diyor.

Sorunuzun yanıtını açık ve net vereyim. Kalbim Pera karakterlerinin hemen hepsi ve sahneler tamamen benim hayal dünyam. Lucy ve Hone, sahici ve benim dostlarım. Hone ’nin yirmi yedi dakika ile en uzun süre ölü kalmış ve mucize eseri bir hayata dönüş hikayesi var. Hone’nin bu hikayesi dışında romandaki olayların tamamı kurmaca. Ayrıca sevgili dostum Özkan Gülkaynak, 2006-2009 yılları arasında Kayıtsız III, adlı kendi yaptığı teknesiyle elektronik hiçbir alet kullanmadan dünyayı dolaştı. Sinan’ın seyir rotasında ve benim deniz sahnelerimde onun bu yolculuğunun büyük payı var. Bir de tabii, yine sevgili dostum, İzmirli Doktor Murat Kılıç, bir karaciğer nakli uzmanı, onun desteğine teşekkür etmemek olmaz. Ama, romandaki Doktor Murat, tamamen başka bir karakter ve gelişen olaylar kurmaca.

Aşk, Kalbim Pera ‘da yine başrolde, tüm karakterleri değiştiriyor, dönüştürüyor. Aşkın böyle bir gücü gerçekten var mı sizce?
Aşka inanmamak yaşamın kendisine inanmamak olur. Aşk olmasa ne şiir ne roman ne sinema ne de müzik olurdu. Hayat tatsız tuzsuz olur, yaşam bir ot gibi sıkıcı yaşanırdı. Aşk insanı yaşatır da öldürür de. Bu kadar doğal yani. Kaptan Mustafa’nın Allah’a duyduğu aşkı olmasa bu kadar dirençli bu kadar dirayetli bir kişiliği olabilir miydi? Ya Alya, Sinan’ı aşkıyla yaşatan kadın ve Pera… babası Sinan’ı oh papatyam diye şarkı söyleten küçük kız. Aşk bütün karakterlerim için en umutsuz anda tutunulacak bir çare, insan olarak dönüştürücü bir ilaç romanlarımda. Sinan’ın yalnız kalbini Şans adlı köpek kahramanım ısıtıyor, iyileştiriyor.

Kadınlar da erkekler de çok doyumsuz kitabınızda, oysa görünürde her şeyleri var. Neye bağlıyorsunuz bu modern zaman mutsuzluklarını?
Maddi şeyleri elinin tersiyle iten kahramanlar da var Kalbim Pera’da. Kaptan Mustafa, Sinan, Alya… Sercan biraz doyumsuz tamam, bir de Pınar. Sercan için doyumsuzluk yanında, kıskançlık yakıştırmasını da yapabiliriz. ▶▶

“Amacım iyi bir romancı olarak anılmak. Çok çalışıyor ve çaba gösteriyorum. Zaman gösterecek. Her yazar gibi taktir görmek, beğenilmek istediğim bir şey ve beni mutlu eder.”

Hırslı biri ve Sinan’la yarışıyor. Onu suçlayamam. Harika bir yardımcı karakter oldu. Pınar, kendisini ve ailesini, Sinan’ın onlar için tasarladığı çevreyle uyumlu projeyle kurtarıyor. Burada mimarinin ve şehirciliğin insan psikolojisine etkisini vurgulamaya çalıştım. Beton yığınlarıyla kaplı, yeşil oranı yüzde sekiz diye hava atan şehirlerimizi yönetenlere “selam” yolladım bu romanımla.

Kentlerimizde yaşayan insanların çıldırma noktasına gelen psikolojilerine, atık dolu nehirler gibi akan trafiğine, cam kaplı gökdelenlerin radyasyon etkisi yaratıp, kentin normal ısısını en az iki derece arttırdığına atıfta bulundum. Ya hastaneler… Sinan neden bu yolculuğa çıkıyor sizce? Ranta yenik düşmüş kentlerdeki acımasız vahşi kapitalizm, insanları doyumsuz ve mutsuz ediyor bana göre. Mutluluk denen şey farkında olmadan bu acımasızlık içinde kaybolup yitiyor bizim kentlerde.

Hayalimdeki kent, iş çıkışı parmaklarına asılı topuklusuyla yalınayak salınarak evine dönen iş kadınlarının, elinde bir çocuk, bebek arabasında bebeği ile yürüyüşe çıkmış annelerin sokaklarında caddelerinde rahatça dolaştığı bir kent olurdu. Bir gün masal kitabı yazarsam, bunu yazarım. Kahramanlarımın hepsinin dudaklarına asla sönmeyen ay gibi bir gülümseme asarım. Ve bu kahramanlar, doyumsuz hırslar için mutluluklarını ve yaşamlarını kaybetmez, azla yetinip mutlu olurlar. Asıl zenginliğin yaşamın zenginliği olduğunu savunurlar ve kentleri mahvetmeye çalışan kötülere karşı savaşı kazanırlar. Kötüler kaybeder, insanlık, doğa, hayvanlar kazanır, mutlu mesut yaşarlar. Okuyanlar gülerler elbet, gerçekçi bulmazlar. “Böyle kitap mı olur?”derler.

İlk romanınızda beklentileriniz karşılandı mı?
Kesinlikle karşılandı. Beni tatmin eden bir yayıneviyle çalışıyorum. İşini bilen harika profesyoneller var; başta patronum Sn. Vedat Albayrak, ona her yıl bir roman sözü verdim. Allah ömür verirse tam dokuz roman yazacağım. Yayın Yönetmenim, Sn. Arzu Çağlan kendisi gibi ruhu güzel insan, dokunduğu kitap parlıyor, canlanıyor, hayat buluyor.

Hep Sevgili Kalalım aylarca çok satanlarda kaldı. Ankara Kavaklıdere D&R da raflarda ilk gördüğümde şaşırdım ama çok gururlandım. Bir saat içinde tam dokuz kitabım satıldı. Orada öylece elimde kalemle bekleyip, çoğu hanım olan okurlarıma sevinçle imzaladım.

Yine farklı şehirler ve müzikler var Kalbim Pera ‘da. Bu detayların hikayesini anlatır mısınız?
Benim karakterlerim müziklerle canlanıyorlar. Çünkü dinlediğiniz müzik, sizin ruh halinizi ve kişiliğinizi yansıtıyor. Sonra sahneler ve o sahnelerde kahramanlarımın davranışları. Sinan’ın yolculuğu bilinçli ve rotası kendisi tarafından çizilmiş bir yolculuk, müzikleri de öyle. Onun görebilen gözleri, hissedebilen bir ruhu ve kendi yarattığı bir dünyası var. Detaycı bir insan, insan eliyle yapılmış güzelliklerin yanında Tanrı tarafından yaratılmış güzellikleri de değerlendirebilecek kadar vizyon ve yetenek sahibi.

Bu arada gerçekçi biri, müzik konusunda icra yeteneğinin olmadığını biliyor. Alya’ya “Michelanjelo’yu kastederek onu kıskandığını söyleyebiliyor ve zeytin ağaçlarına bakarak, “David’i yaparken taşın fazlalıklarını attı tamam ama, Tanrı zeytin ağacını yaratırken fazlalık olarak neyini attı da bu kadar eşsiz oldu?” diye soruyor. Tabi yine fonda müthiş bir müzik var. Okuyucularım lütfen Kalbim Pera adlı Spotify albümünden Sinan’ın müziklerini dinleyerek okusunlar romanımı.

Yalnızlığı çok güzel anlatmışsınız Kalbim Pera ‘da. Bu kadar derinlikli bilgi nereden geliyor?
Yazma nedenim bir olayı anlatmak veya öğretici olmak değil. Duyguları yazmayı sevdiğim için yazıyorum. Yazarken ve yazabilmek için gözlem yaparken en kalabalık halimde bile en yalnız halimi yaşıyorum. Bu konuda Sinan’la benzeşiyoruz. Bu hal derinlik mi bilemem, bana biraz iddialı geliyor ama böyle düşündüğünüz için teşekkür ederim.

Roman dışında türler denemeyi düşünüyor musunuz ilerde?
Amacım iyi bir romancı olarak anılmak. Çok çalışıyor ve çaba gösteriyorum. Zaman gösterecek. Her yazar gibi taktir görmek, beğenilmek istediğim bir şey ve beni mutlu eder.

Birçok şiirim vardı, İzmir’de bir yarışmaya katılım için kitap haline getirildi. Devrim Türker düzenledi ve harika bir kapak yaptı. Adı: BELLEK.

Kısa hikayeler de yazıyorum. Eğlencelik şeyler. Ortaya çıkarmak için henüz cesaretim yok. Ama, şu an üzerinde çalıştığım, harika bir roman var, eli kulağında… Geç aşkı anlatıyor. Altmışlar, yetmişler Türkiye’sinden günümüze uzanan bir zaman diliminde geçiyor. Nostaljik bir roman olacak, kaybettiğimiz ve kazandığımız şeyler ortaya dökülecek. Kahramanımız ünlü doğu kökenli bir türkücü ve batılı bir sopranoya âşık oluyor. Yetmiş yaşında, debdebeli bir hayat yaşamış biri, geç yaşında ilk aşkı bir soprano olan bu operacı hanımla karşılaşıyor. Onları bütünleyen tek şey ise nota okuyabilmeleri.

Roman şöyle başlıyor: “Yaşamak istediğin hayat bu mu diye sorsalar bilemezdim. Böyle bir hayatı tahayyül dahi edemezdim. Çünkü bizim çocukluğumuzda şimdi ve dün vardı. Gelecek yoktu ki.” diyor ve devam ediyor. “Cumhuriyetin bizler için hazırlayıp, oraya buraya serpiştirdiği sürpriz hediyelerden de henüz haberimiz yoktu. Oysa bu hediyeler bizim için umuttu.”

Son olarak ne söylemek istersiniz?
Kalbim Pera, yayınlanalı henüz üç ay olmasına rağmen okurlarım tarafından büyük ilgi gördü. Tüm okurlarıma, imza günlerime gelenlere, sosyal medyadan övgüler yağdıran dostlara çok teşekkür ederim. İyi ki varlar. Bu övgüler olmasa bu kadar motive olamazdım. Size, yayın grubunuza da ilgi gösterip, vakit ayırdığınız için teşekkür ederim. ■

Birol İnan'ın ikinci romanı **KALBİM PERA**
Sanal Kitapçılar & Kitabevlerinde

birolinan.yazar

mo
na

CAN ERGİN & MÜGE AYDIN
SHERATON'DA GÖRKEMLİ DÜĞÜN

Aydın ve Hayriye Ergin'in oğulları, Aydın Mobilya Yönetim Kurulu Üyesi Mustafa Can Ergin ile, Nevzat-Belma Aydın'ın kızları Talks'n'Joy organizasyon şirketinin ortağı Müge Aydın Ankara Sheraton Otel'de gerçekleşen görkemli bir törenle hayatlarını birleştirdi. İş ve cemiyet hayatından çok sayıda ismin konuklar arasında yer aldığı düğünde, genç çift mutluluklarını sevdikleriyle paylaştı.

NEVZAT-BELMA AYDIN

AYDIN-HAYRİYE ERGİN

Bilkent Uluslararası ilişkiler mezunu olan çift, yakın arkadaş oldukları üniversite yıllarının ardından, ilişkilerini aşka çevirerek muhteşem bir düğün töreni ile taçlandırdılar. Salon girişinde davetlileri tek tek karşılayan genç çiftin aileleri örnek bir misafirperverlik sergilediler. Nikah töreni sonrası Sheraton Otel'in lezzetlerini deneyimleme imkanı bulan katılımcılar keyifli bir gece geçirdiler.■

Gelin ve damadın nikah şahitliğini Gürhan Çarmıklı, Emir Ulusoy, Kerem Seçkin ve Gülbeyaz Yağan üstlenirken, gecede sahne alan Ayla Balyemez ve DJ Taner Öztürk'ün canlı performansları konuklara unutulmaz anlar yaşattı.

NURETTİN ÖZDEBİR

İSMAİL KÜÇÜKKAYA

VELİ SARITOPRAK

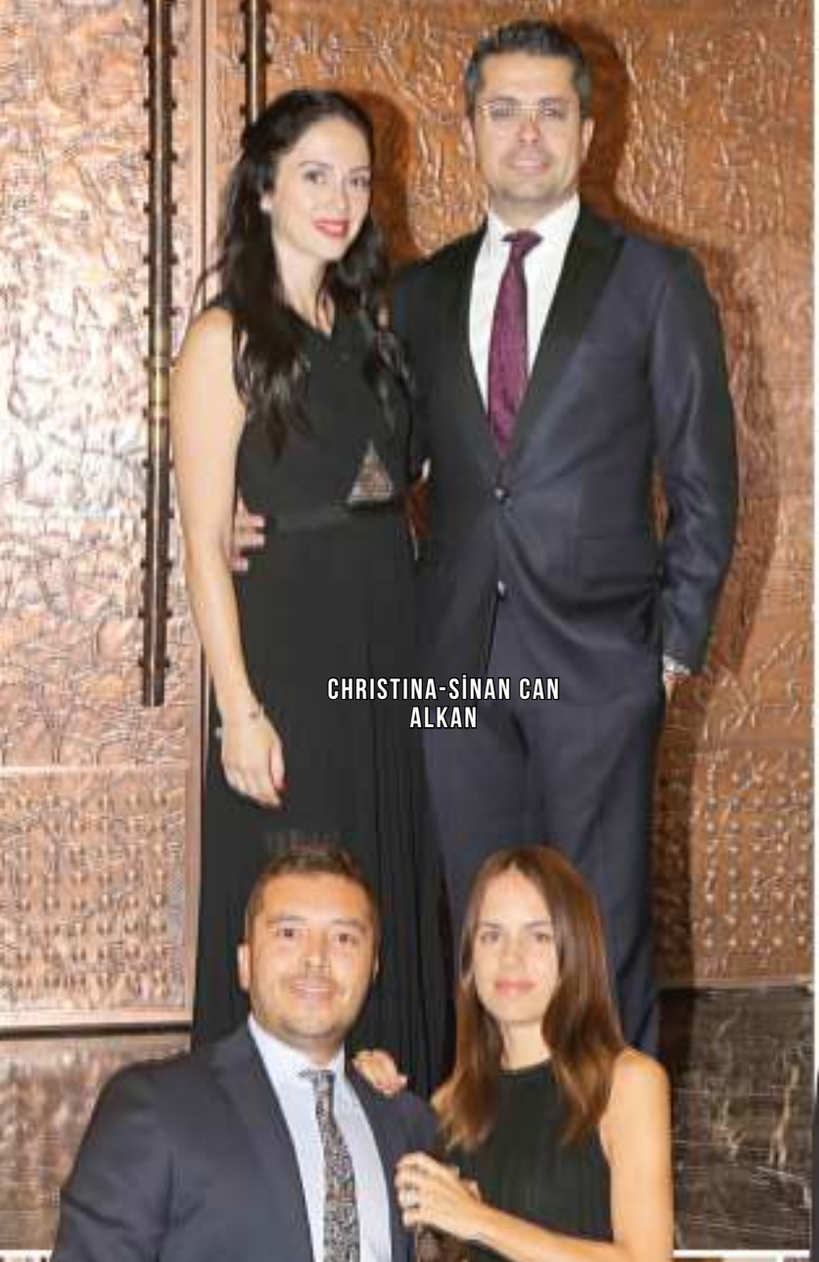
DUYGU-GÜRHAN ÇARMIKLI

DERİN MERMERCİ-CEM AYDIN

Derin Mermerci ve eşi Cem Aydın, ünlü gazeteci İsmail Küçükkaya gibi isimlerin yanı sıra görkemli düğüne siyaset, iş ve cemiyet dünyasından katılım yoğun oldu.

DAI
WEDDING
Sole
TUZ GOLU - TURKIYE

ÇAĞDAŞ AYAN
BERİL ÇAVUŞOĞLU
EMRE YALÇIN
AYÇA-İBRAHİM AYDIN
OKAN-GİZEM ÖZ



CHRISTINA-SİNAN CAN ALKAN

LUCİA-EKİN GÜNEL

YAKUP-MİNA PANCAR

MUHSİN-GÖNÜL GÖNLÜM-AYDIN ERGİN

ARİFCAN-SELİN AĞAR ŞANAL

BURCU-ONUR KARAER

ERHAN-SIMAY YILDIZ

NİL-ÖZER GÜMÜŞBOĞA

/ makeupzoneankara

Kazım Özalp Mah. Reşit Galip Cad. 53/2 G.O.P./ANKARA **0312 446 06 02**

MAKEUPZONE

KALICI MAKYAJ

Müge Aydın'ın gelinlik tercihi Pronovias Atalier, Can Ergin'in damatlığı Vakko imzalıydı. Sheraton Otel Büyük Balo Salonu'nda gerçekleşen düğünün, süslemelerindeki elegan ve şık dokunuşlar dikkat çekti. Çiftin balayı tercihi ise Bali oldu.

YALÇIN-ŞAHİKA
ÖZBOZDOĞANLI

GÜNTÜRKÜN-MEHTAP
IŞIKSAL

PELİN
ÇUTAKYAN

EMRAHAN
ERDİL

GÜL-CAN
TÜRKMEN

ESER
GENÇ
ERKAN MERT
YILMAZ
ZEYNEP-ULAŞ
KARAKAYA
MERT
SÜTLÜ
KEMAL
MİT
SAMİR
SELİM
BURAK
DEMİRKAYA

ÇİÇEK DUYGUDUR, ÖZEN İSTER VE ULAŞMAKTA SABIRSIZDIR

KELEBEK ÇİÇEKÇİLİK, duygularınızı düşlerinizdeki çiçeğe dönüştürerek, en uzak mekanlardaki dostlarınıza bile iletmenize imkan veren bir organizasyondur.Yurtiçi ve Yurtdışı çiçek siparişlerinizi zamanında alıcısına teslim etmek, ürünün kalitesi ve siparişin zamanında alıcıya teslimi konusundaki titizliğimiz hizmetlerimizin vazgeçilmez ilkeleridir.

/ kelebekcicekankara / kelebek çiçekçilik

KELEBEK ÇİÇEK

Mutluluga Çiçek Gönder

(0312) 417 80 10

John F. Kennedy cad. No:18 Kavaklıdere - Çankaya / ANKARA

www.kelebekcicek.com

BİR HAYVAN HASTANESİNDEN ÇOK DAHA FAZLASI...

PET HOSPITAL

24 sene içerisinde pet sağlığında üst düzey hizmet veren ve kompleksini daha da büyüten Pet Hospital Hayvan Hastanesi sahibi ve aynı zamanda Veteriner Hekim Cerrahi Uzmanı Hakan Köse ile hastane ve pet sağlığı hakkında konuştuk...Kedi ve köpekler için ayrı bekleme bölümü, köpekler için özel oyun ve rehabilitasyon alanı, pet sağlık güvencesi, çoğu yerde olmayan cihazları ve dostlarının tedavileri sırasında sahipleri için özel hazırlanmış VIP refakatçi odalarıyla Türkiye'nin en büyük hayvan hastanesi olma özelliğine sahip Pet Hospital Hayvan Hastanesi, bir hastaneden çok daha ötede...

Hakan bey, uzun yıllardır hayvan dostlarımıza hizmet vermekte olan Pet Hospital'dan biraz bahseder misiniz?
Pet Hospital, 1994 yılında Ankara'nın ilk özel hayvan hastanesi olarak kuruldu. Uzun yıllar boyunca pet sektöründe her zaman ilkleri yaşatan Pet Hospital, geçen 24 sene içinde pet sağlığında üst düzey hizmet vererek binlerce minik dostumuzun tedavisini yapıp hayatını kurtarmıştır ve birçok meslektaşımıza da ikinci bir okul gibi bilgi birikimini ve deneyimlerini aktarıp sektöre hazırlamıştır. Şu anda iki hastanesi ile Ankara ve Türkiye'de artık bir marka haline gelen Pet Hospital, 2017 Ekim ayında Türkiye'nin en büyük(1500 m2 kapalı alanıyla-5 kat), lüks ve donanımlı binasında konusunda uzman hekimler ile çalışarak benzersiz bir hastane kompleksi hazırlamış ve faaliyete geçirmiştir.

Hastanenizde ne tür cihazlar kullanıyorsunuz?
Yakında envanterimize girecek olan Manyetik Rezonans (MR) cihazımız ve Arthroskopi cihazlarımız ile de yine Türkiye'de donanım ve teşhis-tedavi konusunda benzersiz olacağımızı düşünüyoruz. Tomografi cihazımız ile de birçok kanser tipini özellikle akciğer, batin ve beyin tümörlerini erken teşhis etme şansımız oluyor, özellikle travma geçirmiş hastalarımızda beyin kanamaları ve ödemlerini teşhis etmede kullanıyoruz, bunun dışında kemik çatı kırıklarında ve eklem hastalıklarında üstün teşhis sağlıyor. Amacımız bütün bu artı özellikler ile bina konforunu da birleştirip hastalarımıza ve hasta sahiplerine lüks ve benzersiz bir hizmet sunmak. 24 yıldır sloganımız hep aynı "Siz Sadece Sevin..."

Pet sektöründe benzeri olmayan bu komplekste her şey petlerin ve sahiplerinin refahı ve konforu için düşünülmüştür ve ona göre planlanarak hazırlanmıştır. İlk gördüğünüzde, insan hastanesine geldiğinizi düşündürecek olan binamızda kedi ve köpekler için ayrı bekleme salonu, şık bir karşılama bölümü, 2 adet kedi muayene odası, 2 adet köpek muayene odası, refakatçi ile kalma olanağı sunan VIP hasta yatış odaları, hepafiltre sistemi ile donatılmış 2 adet tam steril ameliyathane, tam steril yoğun bakım odaları, tedavi odası, fizik tedavi bölümü, radyoloji görüntüleme ve bilgisayarlı tomografi (BT), ortopedi, cerrahi, nöroloji, kardiyoloji, göz hastalıkları, dahiliye, diş hastalıkları, deri hastalıkları, teşhis laboratuvarı gibi bölümlerimiz ile tam donanımlı hastane hizmetini 7/24 eksiksiz alabileceksiniz.

Hepafiltre sistemine sahip tam teşekküllü hastaneleriniz mevcut. Peki, hepafiltre sistemi nedir?
Binamızın en alt katında ortalama 300 metrekare bir alanda 2 adet ameliyathane, sterilizasyon odaları, malzeme odaları, fizik tedavi odası, operasyon hazırlık odası, yoğun bakım odası, diş tedavi odası, personel soyunma odaları, yıkanma bölümleri mevcuttur. Sağlıkta ameliyat başlı başına ciddiye alınması gereken bir iştir, bunu da hakkını vererek baştan sona belirli prosedürlere uyarak yapmak gerekir. Özellikle hastanemizde rutin olarak yapılan ortopedi operasyonları ve beyin omurilik operasyonları tam steril alanda yapılması gereken girişimlerdir.

Tomografisi olan Türkiye'nin en büyük hayvan hastanesi olma özelliğine sahipsiniz. Dostlarımızın hastalıkları konusunda bu konuda neler yapabiliyorsunuz?
Pet Hospital kurulduğu günden beri Veteriner Hekimlik mesleğine ve hastanelerine cihaz, ekipman, donanım ve yatırım yapmaktadır. Gelişen, ilerleyen dünyamızda veteriner sağlık sektöründeki yenilikleri ve yeni tedavi seçeneklerini güncel bir şekilde takip eden hastanemiz bu konuda da kendini geliştirmektedir. Günümüzde insan sağlığında olduğu gibi hayvan sağlığında da artık teşhis için cihaz ekipman ihtiyacı ön plana çıkmaktadır. Hastanemizde de ileri teknoloji; bilgisayarlı tomografi, computer radyografi, flouroskopi(c kollu skopi) ultrasonografi, eko-doppler usg, göz-cerrahi biyo mikroskop, tam kan sayımı ve biyokimya cihazları gibi birçok ekipmana yatırım yaparak doğru teşhisi elde etmek ve operasyonlarda en iyi sonucu.

Hastanemizde personel operasyona girmeden önce yarı steril alanlarda kıyafet ve terlik değiştirerek ve yıkanarak steril alana geçiş yapıyor. Steril alan dışında hazırlanan anesteziye alınan hasta steril alana ve ameliyathaneye alınarak kapalı devre otomatik ventilasyonlu gaz anestezi cihazına bağlanarak operasyona başlanır. Bütün bu işlemlerin yanında tam bir cerrahi sterilizasyon sağlamak için özel olarak geliştirilmiş yüksek maliyetli hepa-filtre (high efficiency particulate air) sistemi de hastanemizde mevcuttur. Bu sistemde en küçük partiküller bile özel filtrelerle ameliyathaneler ve odalardan temizlenmektedir ayrıca hava sirkülasyonu da içeriden dışarıya olacak şekilde ayarlanarak tam bir steril alan sağlanmaktadır. Bu sistemin partiküllerin % 99,7'sini tutma özelliği vardır. Hastanemizde bu prosedür ve sistemleri kullanıp tam steril bir ameliyathane ortamı hazırlayarak operasyon sırası ve sonrasında kontaminasyonları engellemeyi ve operasyon sonrası komplikasyonları sıfırlamayı başarıyoruz. Hastalarımız bizim için çok değerli ve işimizi şansa bırakmak istemiyoruz. Özellikle bahar ve yaz aylarında kahvelerini yudumlarken köpeklerinin oyun alanında eğlenmesini izlemek keyifli olacaktır.

Refakatçi yatış odalarınızla sektöre bambaşka bir soluk getirdiniz. Bu hizmetinizden biraz bahseder misiniz?
Uzun yıllar boyunca hastalarımız operasyon olacağı zaman sahipleri "biz de bir iki gün yanında kalalım, hiç bugüne kadar ayrılmadık yeriniz yok mu?" sorusunu bize yöneltiyordu, cevabımız "hayır" oluyordu. Yeni hastane binamızda bunu göz önünde tutarak ve empati yaparak bu üst düzey hizmeti sunmaya karar verdik.

Bizler aracılığıyla Bom (Brand of Magazine) Plus+ okurlarına neler söylemek istersiniz? Hayvan sağlığı için nelere dikkat etmeliler?
Ülkemizde son 20 yılda pet sahiplenme oranı hızla artmıştır. Bu da gıdasından oyuncağına, bakım ürünlerinden veteriner hizmetine kadar büyük bir sektör ortaya çıkmasını sağlamıştır. Yine internet hayatımıza girdiğinden beri birçok bilgiye ve bu sektörlere kolaylıkla ulaşabilme yeteneğimiz artmıştır. Sahiplenilen hayvanlarımız alındığı andan itibaren sağlık kontrolleri için bir veterinere görünmelidir ve beslenmeden eğitime kadar birçok konuda meslektaşlarımızdan bilgi alabilirler. Rutin veteriner kontrolleri ve aşılamalar ile özellikle ilerleyen yaşlarda yıllık check-up'lar hayat kurtarıcı olabiliyor. Aileden biri olarak gördüğümüz petlerimizi hem kendi sağlığımız hem de onun sağlığı için sağlık kontrollerinden geçirip veteriner hekimin önerdiği uygun bir kuru mama ile beslemek gerekir.

Bugüne kadar Türkiye'de hiçbir hayvan hastanesinin sunamadığı yatış odalarımız ile artık hastalarımızı yatışa alırken ailesinden ayırmak zorunda değiliz, hastanemizde onlara da yer var! Televizyonlu, özel banyolu, klimalı, beş yıldızlı otel konforu sunan, sadece onlara ait refakatçi odalarımızda, iyi bildiğimiz insan hastanelerindeki sistem gibi operasyondan çıkan ya da tedavi görmek için hastanemize başvuran hasta sahiplerimiz petleriyle birlikte onlara özel odalarında vakit geçirebilecekler ve geceleri dahi yanında kalabilecekler. Bu arada da hastanın tedavisi sessiz sakin bir ortamda titizlikle odasında takip edilebilecek. Petlerimiz ve sahipleri bizim için çok değerli, bu yüzden bu hizmeti sunduk ve bununla gurur duyuyoruz.

Köpekler için oyun alanlarınız da bulunmakta. Hayvan dostları, tedaviye gelmese dahi dostlarının sosyalleşmesi için buraya gelebilirler mi?

Hastanemizde 1500 m2 kapalı 800 m2 açık alan bulunmakta ve bunun da 600 m2'si çim alan. Bu çim alanı değerlendirirken minik dostlarımızı unutmadık ve enerjilerini harcayacak bir alan yapmak istedik, köpek oyun alanında sahipleri köpeklerini parkuru kullanarak eğitme fırsatı bulacaklar, hem de eğlenceli vakit geçirecekler. Sosyalleşme ve eğlence için planlanmış alanımızı tedaviye gelmeseler dahi memnuniyetle herkes kullanabilir.

Yine sıkça karşılaştığımız bir soru "hayvanların neden sağlık sigortası yok? " Hastanemizin 2 yıldır uyguladığı Pet Hospital Sağlık Güvencesi sistemi ile Puppy ve Adult Köpek, Kitten ve Adult Kedi olarak 4 kategoride hazırladığımız sağlık sigortası ile muayeneden görüntüleme yöntemlerine, tedaviden operasyona, aşılamalardan hasta yatışa kadar hiçbir ücret ödemeden gönül rahatlığı ile petlerini koruma altına alabilirler. Rutin kontroller, check-up'lar, veteriner ziyaretleri bu sistem ile artık yük olmaktan çıkıyor. Hiç istemesek de petlerimiz hastalaniyor ve ciddi veteriner masrafları ile hasta sahiplerine maliyet oluşturuyor. Bunun için Pet Hospital bu sağlık güvencesini getirdi ve şu anda

birçok petimiz yıllık belli sabit bir ücret ödeyerek her şeyi kapsayan bu sistemden faydalanıyor. Daha öncede söylediğimiz gibi sloganımız hiç değişmiyor "Siz Sadece Sevin..."■

HOSPITAL
Angora Caddesi Numara:172 Çankaya/Ankara
0312 235 79 70 www.**pethospital**.com.tr

DOKTORLUĞU, AŞKLA YAPAN ÇİFT

DR.ÖZGÜR & KAMER KOLDAŞ

GÖRSEL MEDYA ALANINDA YAPTIĞI SAĞLIK PROGRAMLARIYLA DA GÖRMEYE ALIŞTIĞIMIZ, MEDİKAL ESTETİK VE SAÇ EKİMİ UYGULAMALARIYLA DA ADINDAN SÖZ ETTİREN DR.ÖZGÜR KOLDAŞ VE EŞİ DR.KAMER KOLDAŞ ÇİFTİ İLE SAĞLIKTAN ESTETİĞE,ÖZEL YAŞAMLARINDAN MUTLU EVLİLİK SIRLARINA KADAR BİR ÇOK KONUYU HOŞ BİR RÖPORTAJ EŞLİĞİNDE BOMPLUS OKURLARI İÇİN KONUŞTUK.

FOTOĞRAFLAR **UMUT YILAR** YER **SWISSOTEL ANKARA**

“Medikal Estetik tedavilerinde kişinin yüz ve vücut bütünselliğini göz önüne alarak, doğal ve yaşından daha iyi olma görünümünü sağlamayı hedefliyoruz.”

Sizi biraz tanıyabilir miyiz?

ÖZGÜR KOLDAŞ:
Hatay doğumluyum, İlk, Orta ve Lise Eğitimlerimi Hatay’da, Tıp Fakültesi ve Üst Eğitimlerini; Gülhane Askeri Tıp Akademisinde tamamladım. Yurtiçi ve yurtdışı birçok eğitim faaliyetleri ile meslek yaşamıma devam etmekteyim.

Bir hekim olarak tüm zamanımı Tıp mesleği ile ilgili eğitimler alarak, mesleki pratiğimi güncellemek, dikkatle uygulamak, tecrübe sahibi olmak ve bu tecrübeleri meslektaşlarıma öğretmekle geçiriyorum. 2000’li yılların başlarında, Estetik Tıp Teknolojileri ve Medikal Estetik Uygulamalarının ülkemizde gündeme gelmeye başladığı ilk dönemlerden bu yana, çalışmalarım sürmektedir.

Yıllar önce gönül verdiğim ve gelecekte yeni bir Tıp branşı haline gelecek olan Medikal Estetikte, adından söz edilen yenilikleri ülkeme ve başkentimize kazandırdığım için çok mutluyum. Meslektaşım ve hayat arkadaşım Dr. Kamer KOLDAŞ ile Umutcan, İlkay ve Kılıçhan adlarında dünya güzeli üç çocuğumuzu hayata hazırlıyoruz. En önemlisi; serbest dalış, gurme lezzet tutkunu ve jaz aşığıyım diyebilirim.

Kliniğinizde yaptığınız uygulamalar hakkında bilgi verebilir misiniz?
Medikal Estetik uygulamaları, teknolojik cihazlarla yapılabilen tedaviler ve saç ekim alanlarında çalışmalar yürütmekteyiz. Sağlık Bakanlığı tarafından ruhsatlı estetik polikliniklerimizde, deneyimli personelimiz ve FDA onaylı cihaz parkurumuzla danışanlarımıza sağlık ve estetik hizmetleri sunuyoruz.

Medikal Estetik alanında ne gibi uygulamalar yapıyorsunuz?
Medikal Estetik tedavilerinde kişinin yüz ve vücut bütünselliğini göz önüne alarak, doğal ve yaşından daha iyi olma görünümünü sağlamayı hedefliyoruz.

Kliniklerimizde Medikal Estetik Uygulamalarının hemen hemen tümünü uygulama imkanına sahibiz. Yüz ve vücut uygulamalarımız diye kategorize etmek daha doğru olur aslında.

Vücut uygulamalarımızın başında; zayıflama, sıkılaşma ve selülit tedavilerimiz gelmektedir. Bununla birlikte, modern yaşamın gerekliliği haline gelen epilasyon uygulamalarımız dikkatten kaçmamalıdır. Buz Lazer Epilasyon olarak bilinen orijinal cihaz ve tedavi prosedürü ile ağrısız ve kesin sonuç alınan epilasyon hizmetini hastalarımıza sunmaktayız. Ankara’nın en butik saç ekim ünitesine sahibiz diyebilirim. Hekim kontrolünde ve altı uzman personel ile steril ameliyathane ortamında ve bir süit konforunda gerçekleştirilen saç ekimlerimizle, erkeklerin belki de en korkulu rüyasına son veriyoruz.

Yüz uygulamalarımızı; tüm yüze dolgu uygulamaları, botox, cilt kalitesini arttırmak ve yaşlanmayı geciktirmek amacıyla uygulanan H100 gibi Mezoterapi uygulamaları, lazer ile leke tedavileri, peeling ile leke tedavileri, ameliyatsız lifting (sıkılaşma), lazer ile yüzde sarkma tedavileri olarak sıralayabiliriz.

Microblaiding, medikal cilt bakım tedavileri, ozonterapi, akupunktur ve diğer geleneksel ve tamamlayıcı tıp tekniklerini de hastalarımızın hizmetine sunmaktayız.

Kadınlar en çok hangi dönemde kişisel bakım işine önem veriyorlar?
Aslında kadın veya erkeklerin estetik yaptırmak için belli bir dönemleri yoktur. Yani canı sıkılan hanımefendilerin işe saçı boyatmakla başlayıp estetik çılgınlığı ile son bulan dönemleri neredeyse tarih oldu. Artık internet çağındayız, hangi işlemin kişiye nasıl bir görünüm sağlayacağına dair bilgileri öğrenmek artık çok kolay. Bu sebeple hastalar kliniklerimize, karar oluşturarak ve bir nevi biz hekimleri sorgulamak amacıyla gelmekteler.

Ancak düğün öncesi, bir iş girişimi veya başlangıcı öncesi veya tatil sonrası estetik hekimlerine başvuru daha sık olmaktadır. Kadınlar kendilerini özel hissetmek için özel bir güne ihtiyac duymazlar. Bir kadın her günü kendine özel kılabilir. Kadınlar güzellikle ilgili, erkeklere nazaran daha analitik düşünme ve çözüm üretme yeteneğine sahiplerdir. Bu manada, bir kadın hastamız estetik amacıyla bir hekime başvurmuşsa, bu çok uzun tahliller ve karar sonucunda olmuş demektir.

Bu konu erkeklerde daha kolay gerçekleşir. Bir arkadaşı tavsiye eder, randevu alınır, randevuya giderken (bazen) internetten bilgi alınır ve hemen tedavi planına geçilir. ▶▶

Favori tatil destinasyonlarınız: Kaş - Kalkan - Kekova
Buzdolabınızı açarsak neler görürüz (Favori yiyecekler): İçli köfte ve tercihen biberli ekmek (övünmek gibi olmasın ama memleketimiz Hatay olduğu için mutfağı da vardır evimizde)
En sevdiğiniz renk: Mor ve Sarı
Ankara'daki favori mekanlarınız nereler: Nusr-et Steakhouse ve Trilye
En sevdiğiniz hayvan: Köpek (Pudle)
Son aldığınız hediye: Tesbih (Kamer Hanım'dan), Kolye (Özgür Bey'den)
Sık kullandığınız aksesuar: Yaka mendili ve Broş

“Sürekli ve dinamik hayaller kurduğum içindir belki, hayallerimin tamamına hala ulaşabilmiş değilim.”

Kliniğinizde Saç Ekimi Tedavisi de yapılmakta; Bize Saç Ekimi’nden bahseder misiniz?
Son yıllarda sıkça duyduğumuz saç ekimi konusu, bir sağlık konusu olmanın yanı sıra, artık sağlık turizmi kapsamında değerlendirilen ve ülkemiz için neredeyse önemli bir ihraç kalemi haline gelen bir konu oldu. Yakın zamanda T.C. Sağlık Bakanlığı tarafından Saç Ekim Yönetmeliği ile ihtiyaç duyulan yasal düzenleme hayata geçiriliyor. Bu sayede merdiven altı şartlarda ve ehliyetsiz kişiler tarafından yapılan uygulamaların son bulması hedefleniyor.

Saç dökülmesinin kişilerin psikolojisini de olumsuz etkilediğinden, saç dökülmesinin fiziksel bir rahatsızlıktan öte estetik bir kaygı yarattığı da göz ardı edilmemelidir. Eğer aynaya baktığınızda kendinizi daha mutlu ve genç hissedecekseniz saç ekimi yaptırmalısınız. Bu aşama saç ekiminde çok önemlidir. Saç ekimi, her şeyden önce sizi mutlu edecekse yapılmalıdır.

Saç Ekimi nasıl yapılıyor. Bize kısaca bahseder misiniz?
“FUE Tekniği” diye isimlendirilen saç ekimi yönteminde, genetik olarak dökülmemeye programlı ense bölgesindeki saç kökleri tek tek alınarak, saçsız bölgeye nakledliliyor. Saç ekimi, ekilecek kök miktarına bağlı olarak 6-8 hatta 10 saat sürebilmektedir. Operasyon lokal anestezi ile yapılmaktadır. Bu yöntemle cerrahi bir kesi izi olmadığından, eskiye nazaran iyileşme süreci daha hızlı ve konforlu bir şekilde işlemektedir.

Yeni saçlar 4 ay sonra görülmeye başlar ve 8-10 ay sonra ise arzulanan saç görünümü elde edilir. FUE yöntemiyle ekim sırasında, saç köklerini besleyen PRP ve Mezoterapi uygulamalarının da yapılmasıyla daha sağlıklı saç görünümü elde edilebilmektedir.

Saç Ekimi’nde bize söyleyebileceğiniz SIRLAR var mı?
Elbette var. İnternet dünyasında artık hiçbir sır kalmadı zaten. Saç ekimi hakkında internette araştırma yaparken tereddüt yaşayan ve güven sorunu çeken kişiler; saç ekimi için gittikleri merkezin tabelasında “Poliklinik”, “Tıp Merkezi” veya bir hastane adı yazıyor olmasına ve Sağlık Bakanlığı tarafından verilen ruhsatın görünür bir yerde olmasına dikkat etmelidir. Ekim yapacak ekipte bir doktor ve en az iki veya üç yardımcı sağlık personeli olmalıdır. Daha az sayıda oluşan bir ekipte birçok sorun yaşanabilmektedir. Bazen aynı anda birden fazla operasyon yapan daha kalabalık saç ekim ünitelerinde de sorunlar yaşanmaktadır.

Ekilecek saç kökü sayısı işin temelini oluşturmaktadır. Ekilecek saçın sayısı ve yoğunluğu herkes tarafından tahmin edilebilir. Bunun için saç ekilecek alanın kalıbı A4 büyüklüğündeki kağıda çıkarılarak kesilmeli, sonra da 0,7 mm kurşun kalem ucuyla delikler açılmalıdır. Operasyon sırasında, yaklaşık olarak kalıp üzerinde açılabilen deliklerin sayısı kadar kanal açılarak kıl kökleri yerleştirilir. Buradan hareketle, gerçek dışı saç ekim efsanelerine kendinizi kaptırmamış olursunuz.

En son bir TV kanalında sağlık programı yapmıştınız. Yeni projeler var mı?
Beyaz Cam’da projeler bitmez tabi.. Medya tutkusu önceden beri bünyemi sarmış durumda diyebilirim. Tıp fakültesi yıllarında radyo programcılığı ile başlayan serüvenime TRT, Başkent Tv, Kanal 6 ve Show TV ile devam ettim. Son olarak da bu yıl 7 ay boyunca Beyaz TV’de her sabah yayınlanan bir programı hazırlayıp, sundum.

Medya önünde olmak çok uzun bir hazırlık ve çalışma gerektirir. Bu konuda başta eşim Dr. Kamer Koldaş olmak üzere, yapım ve yayın ekibimizin ciddi çalışmaları olmaktadır. 2020 yılında da ulusal bir kanalda yayınlanacak bir programı hazırlayıp, sunmayı planlıyoruz. Başkentimizi, İstanbul medyasında temsil etmemiz de bize ayrı gurur kaynağı doğrusu… ▸▸

Yoğun bir iş temponuz var. Ailenize vakit ayırabiliyor musunuz?
Vakit ayırmaktan öte vakit yaratıyoruz. Aile olmanın en önemli özelliği, her birimizin ayrı özelini yaşayabilmesi ve anne-babanın da buna zemin hazırlaması olarak görüyorum. Her çocuğun ayrı bir tarzı, ayır bir eğilimi ve ayrı zevki olabiliyor. Bu durum, onların gelecekte, kendilerine özgü birer birey olmalarını sağlamakta. Bizim (bazen) fedakârlık yapmamızı gerektirse de özgür bireyler yetiştirmenin keyfi, çocukların yaşları ilerledikçe daha da kendini gösteriyor.

Mutlu bir evliliğin sırrı nedir?
Bir evlilikte, hem hayat arkadaşlığı hem de meslektaşlık her çifte nasip olmaz. Bu manada kendimizi her zaman şanslı görüyoruz. Ama bir hikayesi olmalı herkesin. Askeri Doktor olarak başladığım meslek yaşamımda, kariyer planımı hayallerim doğrultusunda değiştirirken yanı başımda Kamer Hanım da Çocuk Cerrahisi branşından istifa ederek, planladığımız aile ve kariyer planına geçiyordu. Bu yolculuk; hayal etmeyi, sürekli çalışmayı ve eşe saygılı davranmayı gerektiriyor. Kısacası işin sırrı; her zaman çalışmakta, hayallerini güçlü tutmakta ve saygıyı kaybetmemekte yatıyor.

Çalışmadığınız zamanlarda neler yapıyorsunuz?
Çocuklarımla vakit geçirmeyi seviyorum. Beraber bir yerlere gidip oraları keşfetmeyi, sokak lezzetlerini tatmayı ve onların günlük yaşamlarını planlamaktan keyif alıyorum. Özellikle yurt dışı gezilerimizde her çocuğumuza ayrı bir görev, ayrı bir sorumluk veriyoruz. Sırt çantalarımız ile yola çıkıp, keşfetmek en sevdiğimiz uğraşlarımızdan. Yeni yerler görmek, yeni insanlarla tanışmak ve farklı kültürleri yaşamak, çalışmak kadar önemli bir şey benim için….

Dinamik ve yoğun olan iş yaşamınızda motivasyonunuzu nasıl koruyorsunuz veya arttırıyorsunuz?
Kahve... Her sabah bir kahve ile güne başlamak ben ve eşim için en başta gelen motivasyon kaynağımız.

Hayallerinizin ne kadarına ulaştınız?
Sürekli ve dinamik hayaller kurduğum içindir belki, hala ulaşabilmiş değilim. Emekli olmak veya belli bir yaşa kadar çalışıp, Ege'ye yerleşip balık tutmak gibi bir hayal hiç kurmadım. Belli bir yaştan sonra mesleğe son verip gezmenin, bir tecrübe israfı olduğunu da düşünüyorum. Mesleki tecrübeye sahip az sayıdaki kimsenin, kendi sektörlerinde az süre ile de olsa mesai yapmasını, gençlerin önünü kapamaktan ziyade, onlara çok uzun sürede kazanacakları tecrübeyi kısa sürede kazandıracak bir şans olarak görüyorum. Çocuklarım benimle birlikte çalışmaya başladığında; gerçekleşen hayaller listesine işaret koyabilirim.

Kendinizde bir özellik değiştirme şansınız olsa o ne olurdu?
Kontrol etme ve empati yapma duygumun, daha makul seviyede olmasını isterdim.

Yakın zamanda yeni haberler, yeni girişimler olacak mı?
Elbette. Önümüzdeki yıl yeni bebeğimiz dünyaya gelecek. Diğer kliniklerimizden çok daha büyük bir kapasiteye sahip olacak bu yeni polikliniğimiz ile, İstanbul'da görmeye alışık olduğunuz, saç ekimi yapılan turistleri başkentimizde ağırlamayı düşünüyoruz.Bu sebeple yeni polikliniğimizin adını "Ankara Polikliniği" olarak belirledik. ▶▶

Kullandığınız parfüm: Safari (Abdullah El Qureshi) (Özgür Bey), Refresch (Kamer Hanım)
En sevdiğiniz dünya mutfağı: Uzak doğu mutfağını tek geçeriz
Sık dinlediğiniz şarkı: Roberto Allegna (Özgür Bey), Kamer Hanım tüm romantik şarkıların hastasıdır.
Hobileriniz: Gurme Lezzetler (Özgür bey), Çini ve Seramik (Kamer Hanım)
Tahammül edemediğiniz şey: İhanet ve İki Yüzlülük
Sihirli bir değneğiniz olsaydı, neyi değiştirmek isterdiniz: Dolar ve Euro kurunu kaldırmayı isterdim (Özgür Bey); Daha sakin ve barışçıl bir hayatın olmasına çalışırdım (Kamer Hanım)

Sizi biraz tanıyabilir miyiz?

KAMER KOLDAŞ
Ben Mersin doğumluyum. 1999' da İnönü üniversitesi tıp fakültesinden mezun olarak hekimlik hayatına başladım. Mesleğin ilk yıllarında ülkemizin çeşitli bölgelerinde birinci basamak tedavi hizmetlerini yürüttüm. 2009 yılında Ankara Numune Eğitim ve Araştırma Hastanesi'nden Tıbbi Mikrobiyoloji Uzmanı olarak uzmanlık hayatıma başladım. İnsanlara dokunma ve şifa verme konusuna olan eğilimlerim dolaysı ile geleneksel ve tamamlayıcı tıp alanında bir çok çalışmaya katıldım.Gazi üniversitesi Tıp Fakültesi'nden Sağlık Bakanlığı onaylı Akupunktur eğitim sertifikası, Yıldırım Beyazıt Üniversitesi Tıp Fakültesi'nden Ozon tedavisi, Hacamat tedavisi, Sülük tedavisi, Proloterapi ve Mezoterapi eğitim sertifikalarını aldım.Yaşamı bir bütün olarak değerlendiririm. Doğal ve sağlıklı yaşam ve doğal tıp alanındaki çalışmalarımın yanı sıra ruhsal gelişim ve pozitif enerji teknikleri üzerine de çeşitli eğitimlerim vardır. Ruh, beden ve zihin dengesi içerisinde hekimlik sanatını en iyi şekilde icra etmeye çalışırım. Tüm bunlar dışında, öncelikle kendimi anne olarak tanımlayabilirim. Üç harika çocuğun annesi; Umutcan, İlkay ve Kılıçhan. Onlar ailemiz için verilmiş mucize emanetler. Onlarla birlikte var oluşumu yeniden tanımlıyorum. Tabi ki iyi bir eş olmak, iyi bir kadın olabilmek ailenin vazgeçilmez temellerini oluşturuyor diyebilirim. Bizim hayat felsefemizde aile her şeyden önce gelir başarımızın sırrı da burada gizli.

Eşiniz ve sizin yoğun bir iş temposu var bu tempoya ayak uydurabiliyor musunuz?
Yoğun iş temposu ve hayatı bir arada harmanlamayı başarabilmeye çalışıyoruz. Küçük zorlanmalar yaşansa da yoğunluk hayatımızın bir parçası ve bunu yönetebilmek oldukça özen gerektiriyor. Planlı ve programlı olmak, gün içerisindeki ve günler arasındaki organizasyonları düzenlemeyi gerektiriyor. Bir kadın olarak her alana yetmenin net bir formülü olmasa da, " Kırk tilkinin, kuyruğu birbirine değmez" diye eskilerin bir sözünü burada anmadan da edemeyeceğim.

Uzun zamandır mutlu bir evliliğiniz bulunuyor. Size de mutlu evliliğin sırrını sormak istiyoruz.
''Evli – Mutlu - Çocuklu'' diyebiliriz. Her şey Aşk ile başlar. Aşk olmadan hiçbir şey olmaz yer gök aşk üzerine kurulmuştur. Emek vermeden zor tabi! Sevgi emek ister, yürek ister, fedakarlık ister, karşılık ister tüm bunlar karşılıklı anlayış ve hoşgörü ile beraber olursa anlamlanır. Fakat mutlu ve uzun evliliklerin en büyük sırrı bence saygıda gizli.

Sağlıklı yaşamak için size özel bir reçeteniz var mı?
Kraliçe Elizabeth'in bir hayat felsefesi varmış; ''Şarabımdan ve ozonumdan asla vazgeçmem" şeklinde. Ben de biraz o felsefeyi örnek alıyorum. Sonuçta kraliçe 100 yaşın üzerinde ve hala bastonsuz kırmızı halıda yürüyebiliyor. Evet ozon tedavisi ile immün sistemi güçlendirmek, antioksidan sistemi aktive edebilmek mümkün. Bu sayede daha sağlıklı ve zinde bir metabolizmaya sahip olunabiliyor. Düzenli aralıklarla ozon tedavisini kendime ve eşime uygularım, belirli aralıklarla tüm aile fertlerine hacamat uygulaması yaparım. Tüm bunların yanında sağlıklı gıdalarla beslenmeye çalışan bir aileyiz, hafta sonu yürüyüşlerimizle kas aktivitemize de destek sağlarız.

Hobileriniz nelerdir?
El sanatlarına yeteneğim var yıllar önce yağlı boya tablolar yapardım artık vakitsizlikten pek uğraşamıyorum. Şimdilerde Türk el sanatlarında da önemli bir yeri olan çini boyama ve desenleri ile ilgileniyorum. Çini boyarken kendimi özgür ve huzurlu hissediyorum. Haftanın bir günü devam ettiğim bir program var oradaki hocalarımı ve arkadaşlarımı seviyorum. Kliniklerimizde de yer yer duvarlarda benim yaptığım eserleri görebilirsiniz.

Ankara'da gitmekten hoşlandığınız yerler nereler?
Biz evde vakit geçirmeyi çok seven bir aileyiz. Beraber olunca çok güler çok eğleniriz. Tabi ki zaman zaman ailece severek gittiğimiz restoranlar da var. Genellikle nezih ve temiz yerleri tercih ederiz. Ama çocukların en sevdiği mekan, hiç şüphesiz Nusr-et Steakhouse ve Quick China. Bizim ise Sürreya abimizin mekanı Trilye…■

Ankara'nın en profesyonel ekibi ile gayrimenkul sektöründe öncü olan Remax Borsa kurucularından Özer Alkan ve Halil Egemen ile Bom Plus okurları için Remax Borsa'nın başarısının hikayesi ve ilkeleri ile ilgili özel bir röportaj gerçekleştirdik.

Beytepe Mah.Çayyolu İncek Bulvarı No:8 Çankaya/Ankara 0312 235 15 17

Remax Borsa'yı dünden bugüne anlatabilir misiniz?
2005 yılında girdiğimiz, gayrimenkul sektöründe sabırlı, ilkeli ve sağlam adımlarla, müşteri memnuniyetini her zaman ilk hedefimiz olarak belirleyip, iki kişi çıktığımız bu yolda bugün 42 profesyonelle yolumuza devam etmekteyiz.

Sektörde farkınız nedir?
Bir kere icra ettiğimiz işin öneminin farkındayız. Genel anlayışın çok ilerisinde bir bakış açısıyla, gerek sektörel eğitime verdiğimiz önemle, gerek danışman kalitemizle, gerek ofisimizin fiziki şartlarıyla, sektöre tam profesyonel bir soluk getirdiğimizi düşünüyoruz.

Büyük bir ekiple başarı sağlamanın sırrı nedir?
Ekibimizin her bir bireyi bizim için çok ama çok değerli. Onların müşterilerimize doğru ve yeterli hizmeti verebilmesi için gereken her biri birbirinden profesyonel fotoğrafçı, sosyal medya ajansı, grafik tasarımcı, hukuk danışmanı gibi, muhteşem bir kadroyu onların hizmetine sunduk. Tabi bunun ötesinde motivasyon organizasyonları, ödül geceleri vb. etkinliklerle doğru empati kurarak, eğlenceli ve rahat bir ofis ortamı oluşturmayı da ihmal etmedik.

Remax Borsa'yı gelecekte nerede görüyorsunuz?
Her geçen gün daha da büyüyerek memnun müşteri kitlemizi artırarak, gayrimenkulle herhangi bir işi olan herkesin hiç düşünmeden güvenle başvuruya devam ettiği, Avrupa'nın en büyük ve en güvenilir emlak ofisi olmak.

Sektörle ilgilenen kişilere bulunmak istediğiniz bir öneri var mı?
Eğitime ve doğru ekip seçimine önem vererek ve tabi ki doğru empati yeteneğini geliştirerek bu dünyanın en karlı ve keyifli işini yapmaları.■

"WEDDING DREAM ANKARA" DÜĞÜN MODASI TRENDLERİNİ BELİRLEDİ

Evliliğe dair en güzel ve en özel detaylar ünlü isimlerin katılımıyla "Wedding Dream Ankara"da konuşuldu. JW Marriott Hotel'de gerçekleşen etkinlikte son moda ürünler görücüye çıkarken, ziyaretçiler 2020 düğün modasıyla tanıştı. JW Marriott Ankara, Parla Mücevherat, Akfen Holding, İba Kimya ve SAK Organizasyon'un sponsorluğunda gelinlikten ev dekorasyonuna, organizasyondan balayı seçeneklerine kadar düğün hakkında tüm detayların yer aldığı "Wedding Dream Ankara" etkinliğine ünlü modacılar Tuvana Büyükçınar, Atıl Kutoğlu ve Hakan Akkaya'nın yanı sıra sunucu Özlem Yıldız ve sanatçı Yonca Evcimik katıldı. Ziyaretçilerle bir araya gelen ünlü isimler, yeni sezon düğün modası hakkında bilgi verdi.

CEYDA ÇANKIRI

Bu yıl ilki gerçekleşen Wedding Dream Ankara'nın tüm kapı geliri ise TSK Mehmetçik Vakfı'na bağışlandı.

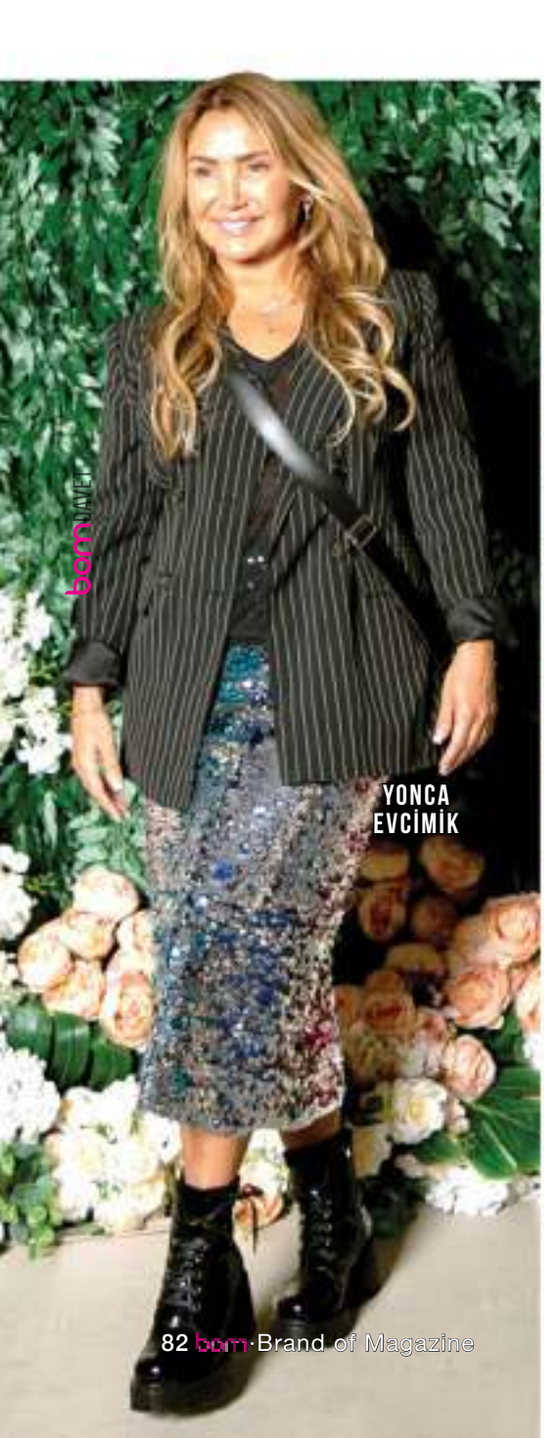
PERVİN ERSOY

ATIL KUTOĞLU

BİLGE KURU

NİHAN MUTLU

Etkinliğin organizatörü Mehtap Özdoğan, Emel Oysal ve Can Korur'un ev sahipliğinde gerçekleşen etkinliğin zengin içeriği, ziyaretçilerin beğenisini kazandı. Söyleşiler, konserler ve dans gösterileri ile renklenen etkinlikte birbirinden ünlü markalar ürünlerini ve hizmetlerini tanıttı. Tuvana Büyükçınar, Atıl Kutoğlu ve Hakan Akkaya ile moda dünyasına dair detayların konuşulduğu etkinlikte, Rıfat Yüzüak ise makyaj trendlerini anlattı. Sevenleriyle bir araya gelen Akkaya, modacıların kariyerleri hakkında konuştu. Yurt dışında kendisine ilginin yoğun olduğunu ifade eden ünlü modacı, "Yurt dışındaki otoriteler yaptığınız işi değerlendirirken, kendi ülkenizdeki kariyerinizi de inceliyor. Eğer ülkenizde başarılı değilseniz yurt dışında da tutunmanız kolay olmuyor. Başarıyı yakalamak için ülkenize, coğrafyanıza sahip çıkmalısınız" dedi.■



AYSEL
AKÇAY
CEREN
CAN
MERVE
KARAMAN
BEJZ
BÜYÜKHANLI
ESRA
DEMİRYILDIRIM
SELVER YAZAR
SÜMER

ÇOCUKLARI ÇOK SEVİYORUM VE MUTLU OLDUĞUM MESLEĞİ YAPIYORUM...

Ankara'da kendi dalında başarılı işlere imza atan ve kendini mesleği açısından en iyi şekilde geliştiren bir isimle tanıştıracağız bu ay sizleri. Çocuk ürolojisinde özel bir isim olan Prof. Dr. Berk Burgu ile bir araya geldik ve mesleğini, yeni açılan muayenehanesini daha yakından tanıma fırsatı bulduk. Çocuk ürolojisinde merak edilen tüm soruları biz sorduk, Prof. Dr. Berk Burgu yanıtladı.

Röportaj: **Sertaç Darcan**

Prof. Dr. Berk Burgu kimdir biraz daha yakından tanımak istiyoruz sizi?
1991 yılında TED Ankara Koleji'ni, 1997 yılında Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi'ni bitirdim. 2002'de üroloji uzmanı olduktan sonra, iki yıl süre ile Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi Üroloji Anabilim Dalı Pediatrik Üroloji Ünitesi'nde Çocuk Ürolojisi eğitimini tamamladım. Şu an Ankara Üniversitesi'nde çocuk ürolojisi profesörü olarak çalışmaktayım. Evliyim, 7 yaşında bir kızım var.

Çocuk Ürolojisi uzmanı olarak, bu uzmanlık alanını neler kapsamaktadır?
Çocuklar erişkinlerden çok daha farklı bir yapıya sahiplerdir. Devamlı gelişmekte oldukları ve metabolizmaları farklı olduğu için dâhili ve cerrahi hastalıkları da yetişkinlerden farklıdır. Bu nedenle Çocuk Ürolojisi Uzmanları yalnızca bebek ve çocukların cerrahi sorunları ile ilgilenmektedir. Çocuk ürolojisi yeni doğan ve çocuk sünnetleri, kasık fıtığı, hidrosel, kordon kisti, inmemiş testis ve hipospadias onarımları gibi ürolojik operasyonları gerçekleştirmektedir. Ayrıca doğumsal böbrek, idrar yolu ve mesane bozuklukları, idrar yolu taşları olan, vezikoüreteral reflüsü (VUR) olan, altını ıslatan veya sık idrar yolu infeksiyonu geçiren çocukların da inceleme, takip, tedavi ve ameliyatları yapılmaktadır.

Kendi dalınızda birçok derneklere de üyesiniz?
Halen Avrupa Çocuk Ürolojisi Derneği Eğitim Komitesi üyesi ve Türk Çocuk Ürolojisi Derneği Yönetim Kurulu üyesi olarak görev yapmaktayım. AAP (Amerikan Pediatri Akademisi) Üroloji Bölümü, ESPU (Avrupa Çocuk Ürolojisi Derneği), Türk Çocuk Ürolojisi Derneği, Ürolojik Cerrahi Derneği, Ankara Ürologlar Derneği ve Kontinans Derneği üyesiyim.

2004-2005 arası Avrupa Üroloji Birliği(EAU) Bursu ile İngiltere Great Ormond Street Children's Hospital da bir yıl süre ile araştırmalarda ve klinik incelemelerde bulundunuz değil mi?
Evet, bulundum, benim için çok güzel bir deneyimdi. Çocuk Ürolojisi; yeni doğan ve çocuk sünnetleri, kasık fıtığı, hidrosel, kordon kisti, inmemiş testis ve hipospadias onarımları gibi ürolojik operasyonları gerçekleştirmektedir...

Yaptığınız çalışmalar ile EAU 2005 en iyi bursiyer ödülünü aldınız...
Evet, çok mutlu olduğum anlardan birisidir.

Halen Avrupa Çocuk Ürolojisi Derneği Eğitim Komitesi üyesi ve Türk Çocuk Ürolojisi Derneği Yönetim Kurulu üyesi olarak görev yapmaktasınız ayrıca?
Ürolojik Cerrahi Derneği, Ankara Ürologlar Derneği ve Kontinans Derneği üyesiyim.

Çocuk ürolojisi seçme nedeniniz nedir peki?
Ben gerçekten mesleğini severek yapan şanslı insanlardanım. Öncelikle gerçekten çocukları çok seviyorum. Çocuklara ve aileye yaklaşımın çocuğu tedavi etmek kadar önemli olduğunu düşünüyorum. Yaptığımız operasyonlardan sonra çocukların sorunlarının ortadan kalkması benim için çok büyük bir mutluluk kaynağı. Bir çocuğun ameliyat olması hem aile adına hem de cerrah adına gerçekten büyük bir yük, bu süreci iyi yönettiğimi düşünmekteyim.

“Ben gerçekten mesleğini severek yapan şanslı insanlardanım...”

Ülkemizde sünnet kavramı çok önemli, bu konuda çok başarılı olduğunuzu biliyoruz. Biraz ‘’Sünnet‘‘ kavramını anlatır mısınız bize?
Sünnet (sirkümsizyon), penisin uç kısmını (glans) saran deri parçasının (prepisyum) kesilerek çıkarılması demektir. Dini veya kültürel inançlar veya tıbbi gerekçelerle yapılmaktadır. Normal penis gelişimi sırasında glans ve prepisyum yapışıktır. Beş yaşına kadar çocukların %75′inde normal olarak yapışıklık mevcuttur. Zaman içerisinde bu oran azalır. Bunun dışında küçük erkek çocuklarının penisinde sünnet derisinin içindeymiş hissi veren beyaz yansıması olan nodüler yapılar ele gelebilir. Buna smegma denilmektedir. Smegma, tamamen fizyolojik bir oluşumdur. Yapışıklık nedeniyle glanstan ayrılamamış prepisyumun iç tarafındaki yağlı salgıların birikimi sonucu oluşur. Zaman içinde geriler. Temizlemek amacıyla sünnet derisinin sıyrılması için çaba sarf edilmemelidir. Sünnet, tartışmalarının en sık yaşandığı cerrahi girişim olma özelliğini halen korumaktadır. Genel kanı sünnet yapılmasının penis ve serviks (kadınlarda rahim ağzı) kanserini başta AİDS olmak üzere cinsel yolla bulaşan hastalıklara ve idrar yolu enfeksiyonlarına yakalanma riskini azalttığı şeklindedir. Maalesef yanlış yapılan sünnetlerin düzeltilmesi çok zor olabilmektedir. Sünnetin doktorlar tarafından steril şartlarda yapılması gerekmektedir.

Kaç yaşında yapılmalı ve nasıl bir süreci olmalı?
Sünnet için en uygun yaş konusunda ayrı görüşler bulunmaktadır. Yeni doğan döneminde yapılacak sünnet, olayın psikolojik stresini tamamen ortadan kaldırmaktadır. Ancak tuvalet eğitiminin olmaması ve bebek bezi kullanımı yara iyileşme sürecini uzatabilir veya enfeksiyona meyil yaratabilir. 2-6 yaş arası, erkek çocuklarında “fallik dönem” olarak bilinir ki bu dönemde çocuk erkek olduğunu ve bunun penisi ile ispatlandığını fark eder. Bu dönemde penise yönelik herhangi bir müdahale psikolojik açıdan kalıcı hasarlara neden olabilir.

Sünnet olan çocuk, nelere dikkat etmeli?
Günübirlik cerrahilerde (sünnet, fıtık gibi) iyileşme süreci çok kısadır, çocuk genellikle aynı gün veya takip eden gün içinde ayaklanır. Kullanılan dikiş materyalleri emilebilir özellikte olduğundan dikişlerin alınması gerekli değildir.

İyileşme sürecinden sonra, hayatına nasıl devam etmeli peki?
Tamamen normal hayatına devam edebilir. Çocuklar gerçekten çok hızlı iyileşiyorlar.

Ve yine çok önemli bir hastalık daha çocuklarda gece idrar kaçırma. Gece idrar kaçırma nedir ve neden olur?
Enürezis (gece idrar kaçırma) de denilen bu durum 5 yaşından sonra çocuğun uykuda yatağını ıslatması olarak tanımlanabilir. Oldukça sık görülen bu gece ıslatmaları aslında normal gelişim sürecinin bir parçası olarak kabul edilmelidir ve 5 yaşından sonra devam etmesi halinde ancak bir sorun olarak tanımlanabilir. 3 yaşındaki çocukların % 30’u yatağını ıslatırken, 6 yaşında bu durum % 10’lara, 12 yaşında % 3’lere geriler. Kabaca her yaşla % 15 kaybolma özelliği gösteren bir durum olduğunu söyleyebiliriz. 100 altını ıslatan çocuktan birinin ergenlik döneminde de bu sorunun devam ettiğini biliyoruz. Sıklıkla aile hikâyesi olan, yani ailenin başka bireylerini de etkileyen bu durum erkeklerde daha fazla görülür.

Öncelikle size bu konuyla gelen hastanıza, nasıl bir tedavi yönetimi uygulamaya başlıyorsunuz?
Her şeyden önce basit bazı önlemler problemin çözülmesine yardımcı olabilir. Yatmadan 2 saat öncesinden başlanan sıvı kısıtlaması, uykudan önce mesanenin boşaltılması bunlar arasında sayılabilir. Genellikle gece kaçırmaları uykunun ilk 2 saati içinde gerçekleşmektedir. Eğer çocuk uyuduktan bir saat sonra kaldırılıp tuvalete götürüldüğünde kuruluk sağlanıyorsa bu önerilebilir. Ancak hekime başvuran pek çok ailede bunlar denenmesine karşın sorunun devam ettiğini biliyoruz. Günümüzde 5 yaşından sonra gece ıslatmaları devam eden çocuklar için kabul edilen başarılı iki tedavi yöntemi mevcuttur. Bunlardan ilki gece idrar miktarını azaltan hormonun yetersizliği ya da salınım ritminde bozukluk varsa bu hormonun analoglarının verilmesidir. Bu tedavi yöntemi ilaç kullanılmaya başlanır başlanmaz sıklıkla sonuç vermektedir. Aileler ve çocuk için motivasyon da sağlayan bu yöntemin tek dezavantajı ilaç kesiminde tekrarlama riskinin olabilmesidir. Bu nedenle tedavi bitiminde ilacın çocuğa özel bir şekilde kesilmesi uygun olacaktır. İkinci tedavi yöntemi ise alarm cihazlarıdır. Gece ıslatan çocuklarda şartlı bir refleks oluşturma prensibine dayanan bu yöntem genellikle uyanma zorluğu olan çocuklarda önerilmektedir. Her alarm çaldığında aile çocuğu uyandırmalı ve tuvalete götürmelidir. Bu tahmin edilebileceği üzere sabır gerektiren bir yöntemdir ve en az 3 ay süre ile düzenli olarak uygulanmalıdır. Tedaviye alınan yanıt ancak bu süre sonunda oluşmaya başlamakta ve tekrarlama oranı düşük olmaktadır. Bazı gece ıslatan çocuklarda bu iki yöntemin kombinasyonu kullanılabilir. Bütün bunlara dirençli ve özellikle gündüz belirtileri olan olgularda başka ilaçlar kullanılsa da başarı oranı daha düşüktür.

Tedavi sürecinde hastada ne gibi değişikler meydana geliyor peki?
Başarılı bir tedavinin ardından çocuğun özgüveni gelişiyor, hem de ailenin bitkinliği ortadan kalkıyor. Haklı olarak pek çok anne baba bu sorundan tükenmiş olarak hekime başvurmaktadır. Ancak burada unutulmaması gereken bunun bir zekâ problemi olmadığı, çocuğun bunu inadına yapmadığıdır. Çocuğa bu konuda anlayışlı ve sabırlı davranmak motivasyonu yükseltecek ve tedavi başarısını da arttıracaktır.

Tamamen gece idrar kaçırma durumu ortadan kalkabiliyor mu?
Tedavi genellikle 3- 6 ay sürer. Hem çocuğun, hem de ailenin motivasyonunun bu uzun tedavi süresince korunması önemlidir. Tedavinin kesilmesi hastaya özel doz azaltma protokollerine göre yapılır ise problemin tekrarlama riski azalacaktır. Alarm tedavisinde ise tedavinin doğası gereği en az 3 ay süre ile düzenli devam etmesi önemlidir.

Yeni bir muayene açtınız ve öncelikle hayırlı olsun. Burası tamamen renkli bir lunaparkı andırıyor.
Çok teşekkür ediyorum.

Çok mutlu olduk hem sizi tanımaktan hem de bu özel röportajı yapmaktan dolayı. Son olarak neler paylaşmak istersiniz ?
Ben teşekkür ederim, bilgilendirici bir röportaj oldu.

Sevgilerimle... ■

SOSYETEYİ BULUŞTURAN **GÜZ DAVETİ**

İstanbul'un yeni eğlence adreslerinden Chin Chin'de geçtiğimiz gün kişiye özel mücevherleriyle sevilen Lion Diamond, Mel's Desing ve S'ra markaları şık bir davet verdiler. Chin Chin'in sahibi Aslı Pehlivanlar'ın ev sahipliğindeki davette ünlü markalar yeni koleksiyonlarını tanıttılar.

Lezzetli atıştırmalıkların ikram edildiği davette misafirler tasarımları inceleyerek bol bol alışveriş yaptılar. Lion Diamond Kurucusu Öznur Yakın, S'ra kurucusu Esra Şahin ve Mel's Design sahibi Melda Aksu standına gelen tüm ziyaretçileriyle tek tek ilgilenerek markaları hakkında bilgi verdi. Davete gelen ünlü isimler arasında Esra Öztürk, Alev Aktürk, Elif İnci Aras, Bilge Kuru, Burcu Erçil, Zeynep Yılmaz, Esen Ziyal, Ebru Beyzadeoğlu ve Fulya Gündoğdu vardı.■

ZEYNEP YILMAZ

ELİF İNCİ ARAS

ESEN ZİYAL

BİLGE KURU

ASLI PEHLİVANLAR

ALEV AKTÜRK

ÖZNUR YAKIN

OP. DR. MÜGE AKSOY
Jinekolog ve Doğum Uzmanı

www.mugeaksoy.com
Facebook: Opr. Dr. Müge Aksoy
Instagram: op.dr.mugeaksoy

KIZLIK ZARI HAKKINDA

Merhabalar, bu ayki konumuz aslında bir sağlık sorunu değil. Kimileri için sadece aşılması gereken bir detay, kimileri için ise hayat planı dahi değiştirmesine yol açan kocaman bir sorun... Hymen, namı diğer kızlık zarı... Evet bu büyük bir mesele. Oysa hymenin kendisi varla yok arasında, bazı kadınlarda son derece ince yapılı, fizyolojik bir işlevi olmayan mukoza kalıntısından ibaret. Ancak özellikle son dönemlerde ülkemizde adeta genç kızların kabusu haline gelen bir fenomen.

Bir çok genç kız ilişkiye girmemiş olsa dahi kendi kızlık zarına şüpheyle yaklaşıyor. Günlük aktivitelerinde bile sürekli bir endişe ve kaygı içindeler. Heleki %30 arasında rastlanan esnek zara sahip olma korkusu ile enerjilerini bu konu üzerinde yoğunlaştırıyorlar. Kimliklerinin, kadınlıklarının, insanlıklarının sadece bu embiryolojik mukoza artığı üzerinden sorgulanması gerçeği ile yüzyüze geliyorlar. Çok acı...

Bir kadın jinekolog olarak bu konu beni oldukça etkiliyor. Karşımda depresyon ve anksiyete ile oturan genç kızları gördükçe her seferinde aklımdan şu meşhur cümle geçiyor; “Coğrafya Kaderdir” Ben bu konu ile ilgili erkeklerin de detaylı bilgi sahibi olmaları gerektiğini düşünüyorum. Mesela esnek kızlık zarının kanamayacağı gibi, zar damarsız ve ince bir bölgesinden yırtıldığında kanama olmayacağı yada kızlık zarı kanamasının standart bir miktarı ve rengi olmayacağı gibi.Esnek olmayıp esneğe yakın kızlık zarı olan genç kızlarda uygun ıslanma ile normalden daha küçük penis ile ilişkide kanama olmayacağı gibi.

Bazen içimden şöyle diyorum “Tanrılar kan istiyor” Sanki ilkel bir kabiledeyiz, bir tören var ve o törenin olmazsa olmazı KAN. Böyle söylendiğinde konunun sosyolojik ve psikolojik boyutunun büyüklüğü daha da net algılanıyor diye düşünüyorum.

Elbette her ilişkinin kendi dinamiği var, ve hiç kimse bir çiftin iç dinamiği ile İlgili tasarruflarda bulunma hakkına sahip değil.Ancak kişiler arasındaki iletişimde kişilik haklarına saygı, sevginin her zaman üzerinde gider. Saygı duymadığınız bir insanı sevmekte zorlanırsınız. Ve sevginin gündemi bunlar değil aslında. Empati, şefkat ve hoşgörü ile çözülemeyecek mesele yoktur hayatta... Tamamsa tamam, devamsa devam…

Elbette ki bir kadın olarak pozitif ayrımcılık yapıp kadınların safındayım, ne yazık ki eşit şartlarda başlamıyor hayat ,kadın ile erkekler arasında. Erkeğin sünneti davullu zurnalı kutlanırken ilk adetini gören kız çocukları tokatlanıyor hala.

Bir Cemal Süreyya dizesi ile konuyu kapatmak isterim. “Sevişti bir bakir ile bakire erkeğe milli dediler kadına fahişe”

Sevgiyle kalın...

ENTAMED GROUP'TAN MUHTEŞEM AÇILIŞ

Sektöründe değişimin öncüsü olan Entamed Group geçtiğimiz günlerde yeni genel müdürlük binasını hizmete açtı.

Dental sektörde 2 ayrı marka ile franchise veren Entamed Group; yeni genel müdürlük binasında franchise desteğinin yanı sıra; dental sektör öncelikli olmak üzere tüm sektörlere proje, marka, yönetim, hukuki, mali, finansal, sağlık turizmi, kurumsal danışmanlık, koçluk, kişisel gelişim ve franschaise hizmetleri vermeye hazırlanıyor. 22 yıllık dentapol markasının tüm gelişim sürecinden bahsedilen açılışta gerek yeni mezunların gerek ise kliniklerinde daha da başarılı olmak isteyen kişilerin yanında olacaklarının sinyalleri verildi. ■

YALÇIN-DİLEK GENÇ

Balkan Orkestrası canlı müzik performansı ile etkinliğe renk kattı.

EMRE USLU
ŞAHLA ORUJOVA BOZKURT
MUSTAFA BAĞIR
MAHİR SÜDEMEN
BURCU ALTUN
FATİH ALTUN

Eski ATO Başkanı Sinan Aygün açılış kurdelasını keserken, davete iş, siyaset ve cemiyet hayatından önemli isimler katılım gösterdi.

Bünyesinde Dentapol ve Dentagross Diş Klinikleri, Travelmed Sağlık Turizmi AŞ, Dentapol Akademi, Entamed Clinics ve Nabız Atölyesi markalarını barındıran ve kısa sürede franchise sayısı 8'e ulaşan Entamed GROUP yönetimi, hizmet kalitesinin en önemli kriterlerden biri olduğunu ve doğru kişilerle doğru işler yapıldığının vurgusunu yaptı.

BİRGÜL-OLCAY ÖZDEMİR

DALGA BALCI

GONCA BAYRAM

YALÇIN-NERMİN ÜNAL

TUNCER ŞAHİN

Sağlık Turizmi'nin ülkemiz için önemi, dünden bugüne Sağlık Turizmi ve önümüzde ki günler için Sağlık Turizmi'nin gelebileceği noktalardan bahsedilen açılışta siyaset ve cemiyet hayatından önemli simalar yer aldı. Herkesin üstün hizmet kalitesine ulaşabilmesi için çalışmalarına yorulmadan devam eden Entamed Group, önümüzde ki günlerde ülkemizin sağlık sektöründe öncü ülkelerden biri olmayı hak ettiğini ve bunun için Travelmed çatısı altında gerekli tüm altyapı çalışmalarını ve aksiyonları aldığını belirtti.

BİRCAN-ONUR SEVER
MERVE-ERHAN KARABAĞ
PELİN ÇETİN
BERKE ÖZTÜRK
SERAP-AYLA-MURAT YAĞUŞ

3A THE BEAUTY LOUNGE
ÇAYYOLU'NDA AÇILDI

3A The Beauty Lounge, Ankara Çayyolu'nda modern mimarisi, iç dizaynı ve son teknoloji cihazlarıyla hizmete girdi. Park Caddesi'nde bulunan merkezin açılışına ünlü manken Özge Ulusoy ve başarılı sunucu Vahe Kılıçarslan katıldı.

Açılışa çok sayıda seçkin kişi katılırken, davetliler merkezi gezerek bilgi aldı. Ev sahibi Selen Çelik ve Ayşe Şuyun davetlilerle ilgilenerek yeni hizmetleri hakkında bilgi verdi. Başkent Balkan Bandosu'nun mini konseri davetliler tarafından ilgiyle izlendi.■

Açılışın onur konukları Özge Ulusoy ve Vahe Kılıçarslan, kendileriyle fotoğraf çektirmek isteyen konukları kırmayarak gün boyu fotoğraf çektirdiler.

Selen Çelik ve Ayşe Şuyun davetlilerle yakından ilgilenerek örnek bir misafirperverlik sergiledi.

Özge Ulusoy; 'Yeni bir sezonu yeni bir güzellik merkezinin açılışıyla gerçekleştirdik. 3A The Beauty Lounge gerçekten çok güzel bir merkez çünkü içeride benim de çok sevdiğim uygulamalardan cilt bakımı, ameliyatsız yüz germe, vücut bakımı, manikür pedikür gibi her şey en temiz en hijyen haliyle var. O yüzden Ankaralılar özellikle Çayyolu bölgesinde oturanlar için çok güzel bir merkez açılmış oldu. Burada yaşayanlar bu nedenle çok şanslı.' diyerek açılışa dair düşüncelerini paylaştı.

UZM. DYT. YASEMİN BEKMEZCİ

Instagram: / uzm.dyt.yaseminbekmezci
Twitter : / uzmdytyasemin

FONKSİYONEL TIP YAKLAŞIMI VE ELİMİNASYON DİYETLERİ

FONKSİYONEL TIP NEDİR?
Son zamanlarda temelde bağırsak geçirgenliğinin yer aldığı pek çok inflamatuar hastalıklara tanıklık ediyoruz. Bu hastalıklar alerji, astımdan tutun otizm, depresyon, kron hastalığı, Tip 1 DM, romatoidartrit, kardiyovasküler hastalıklardan alzheimera kadar çok geniş bir yelpazede yer almaktadır. İnflamatuar hastalıklar, maalesef modern hayatın getirileri şeklinde, karşımıza çıkmakta ve toplumun büyük bir kısmını etkilemektedir.

Sizin de geçmeyen kas-eklem-baş ağrıları, bitmek bilmeyen sindirim sorunları, depresyon, kronik yorgunluk, uykusuzluk, konsantrasyon bozuklukları gibi bulgularla henüz teşhis edilmemiş sağlık problemleriniz ya da kronik inflamatuar bir hastalığınız var mı? İşte tam da bu noktalarda, Fonksiyonel Tıp yaklaşımı, bu problemlerinize çözüm getirebilir.

Fonksiyonel tıp, hastalıkların altta yatan biyolojik fonksiyon bozukluklarını teşhis ve tedavisine yönelik çalışır. Bilgi birikimi klasik tıpa dayalıdır ve bilimsel gerçekler üzerine kuruludur. Ancak tek bir organ ya da sistemi ele almaz, vücudu bir bütün olarak inceler. 'Hastalıklar bağırsaklarda başlar' düşüncesiyle tedaviye bağırsaklardan başlar. Bağırsakların iyileşmesiyle de, bütün sistemin tekrar sağlığına kavuşmasını ve bunun sürdürülmesini hedefler.

FONKSİYONEL TIP YAKLAŞIMI İLE TEDAVİ
Fonksiyonel tıp yaklaşımı ile tedavide; öncelikle çok detaylı anamnez alınır ve hangi sistem ile ilgili problemler yaşandığı saptanır. Bu doğrultuda diyet, egzersiz, besin takviyeleri, uyku gibi konularda tedavi protokolleri belirlenir ve gerekli testler yapılır.

Tedavinin ilk aşaması; alerjik, duyarlı, intolerans gelişmiş gıdalar; patojenik mikroflora ve çevresel toksinlerin yok edilmesine yöneliktir. Bu şekilde vücudun bütün hastalık yapıcı etmenlerden arınması sağlanır. Beraberinde sistemin akışını bozan eksiklikler saptanarak (vitamin, mineral, sindirim enzimi gibi) yerine koyulur.

ELİMİNASYON DİYETLERİ
Fonksiyonel tıp yaklaşımında eliminasyon diyetleri tedavinin temelini oluşturmaktadır. Bu diyetlerde kişinin ihtiyacına yönelik ve yaşadığı sağlık problemlerini gidermek, bağırsakları iyileştirmek amaçlı, belirli bir süre bazı gıdalar tüketilmez. Bu gıdalar şeker, glüten içeren tahıllar ve süt başta olmak üzere potansiyel tehlike yaratabilecek, inflamasyonu arttırabilecek bütün besinlerdir. Bu diyetler 3-6 hafta süre boyunca uygulanır ve neredeyse tüm kronik hastalıklar için, semptomatik düzelme ve inflamatuar belirteçlerde düşme elde edilir. Daha sonra 4 günlük aralarda yasaklı yiyecekler teker teker denenir ve istenilmeyen sağlık problemlerinin olup olmayacağına dair gözlem yapılır. Eğer yasaklı gıdalardan herhangi birine başlandığında; şikâyet edilen sağlık problemleri, tekrar yaşanırsa belirli bir süre daha o gıdadan uzak kalınır.

Serbest yiyecekler listesini oldukça kısıtlayan bu diyetleri uzun süre uygulamak, besin yetersizliklerine sebep olabilir. O nedenle eliminasyon diyetleri, bu konuda eğitim almış uzmanlar kontrolünde yapılmalı ve beraberinde gerekli besin takviyeleri kullanılmalıdır.■

www.**yaseminbekmezci**.com

ÇABA DERNEĞİ'NDEN ATAKULE 'YE ZİYARET

Çağdaş ve Bağımsız Yardımlaşma Derneği (ÇABA) üyeleri, Anıtkabir'e gerçekleştirdikleri ziyaretin ardından kentin simgesi Atakule Avm'de keyifli saatler geçirdiler.

Gazi Mustafa Kemal Atatürk'ün ölüm yıl dönümü anısına Anıtkabir'de Ata'nın huzuruna çıkan ÇABA üyeleri, bu programın ardından kentin simgesi Atakule'yi de ziyaret ederek eşsiz botanik manzarası eşliğinde Luigi's Ristorante & Bar'da lezzetli bir yemek molası verdiler.■

NURAY ÇELİK

Haftanın belirli günleri misafirlerine klasik müzik dinletisi eşliğinde alışveriş imkânı sunan Atakule'de Çaba üyeleri, mağazaları dolaşarak keyifli vakit geçirdiler.

HANDE AKSÖYEK TOROS, ÖZLEM ZEHEBİ, EDA KOSİF, ŞULE KARAGÜLLE, BELİZ BÜYÜKHANLI

GİZEM KAHRAMANOĞLU, ROJDA DEMİRER, FİLİZ ÇOLAKOĞLU

SİBEL HELVACIOĞLU

TUĞRUL ÇOLAKOĞLU

MARIA ANTOINETTE CHOCOLATIER
365 AVM'DE AÇILDI

Rojda Demirer'in çikolata markası Marie Antoinette Chocolatier, ünlü oyuncunun yakın arkadaşı Filiz Çolakoğlu ve Gizem Kahramanoğlu'nun girişimleri ile Ankara 365 AVM'de açıldı. Açılış davetine cemiyet hayatının ve sanat dünyasının önde gelen isimlerinin de bulunduğu çok sayıda isim katıldı.

Rojda Demirer'in 2010 yılında ablası Ruken Demirer ile kurduğu "Marie Antoinette Chocolatier" İstanbul Zorlu Center'dan sonra Ankara 365 AVM'de açıldı. Gerçek Belçika çikolatası tadımlarının, ikramların ve müzik dinletilerinin yapıldığı açılışa yoğun ilgi oldu.■

FİKRİYE CEYLAN

MÜGE SÜLEYMANOĞLU

"Marie Antoinette Chocolatier" diğer butik çikolata cafelerden farklı dizayn edilmiş mor ve pembe ağırlıklı çiçek dekoru ile Instagram paylaşımları için vazgeçilmez mekanlar arasında olacağa benziyor.

Community

AÇIK HAVA REKLAM ÇÖZÜMLERİ

DIŞARIDAKİ GÖZÜNÜZ...

www.communitymedia.com.tr

info@communitymedia.com.tr
Büyükdere Cad. Astoria
No : 127 B Blok D:1301
Şişli / İstanbul
Tel : 0212 215 30 17
Fax : 0212 215 30 03

UP TO DATE MEDYA ÖDÜLLERİ SAHİPLERİNİ BULDU

Ankara Turizm İşletmeciler Derneği (ATİD) Başkanı Birol Akman, "Başkent turizmine yönelik bir farkındalık oluşturmayı başaran derneğimizin en büyük hedefi, Ankara'yı sağlık, termal, kültür ve kongre turizminde de önemli bir merkez haline getirmektir" dedi.

Anadolu Ankara Turizm İşletmecileri Derneği (ATİD) tarafından turizmcilerin sesi olması amacıyla çıkarılan 'Up To Date' dergisinin lansman gecesi düzenlendi. Crown Plaza'da düzenlenen lansmana; Anadolu Ankara Turizm İşletmecileri Derneği (ATİD) Başkanı Birol Akman, Kültür ve Turizm Bakan Yardımcısı Nadir Alpaslan, Adalet ve Kalkınma Partisi (AKP) Ankara Milletvekili Nevzat Ceylan, Ankara Vali Yardımcısı Mustafa Erkayıran, Ankara İl Kültür ve Turizm Müdürü Kamil Özer, Turizm Akademisyenleri Derneği (TUADER) Başkanı Prof. Dr. Muharrem Tuna, Tarihçi, Seyahat Yazarı ve Profesyonel Rehber Saffet Emre Tonguç ve çok sayıda seçkin davetli katıldı.■

Akman; "Hedefimiz; Ankara'yı sağlık, termal, kültür ve kongre turizminde de önemli bir merkez haline getirmektir" Lansman gecesi konuşmalarının ardından, Up To Date Medya Ödülleri sahiplerini buldu. Gecede Bom Dergi'nin ödülünü ise Genel Yayın Yönetmeni Baran Yazıcı aldı.

ESRA SÖZERİ

ELİF ULUTAŞ

EMEL DEMİRDİZEN

MÜGE ÖZTURNA BİRİNCİ YILINI KUTLADI

Ankara Çukurambar 1071 Usta Plaza'da 1 yıl önce hizmet vermeye başlayan Müge Sağlıklı Yaşam Merkezi, 1.yaşını düzenlenen bir partiyle kutladı. Partinin ev sahipliğini Uzman Diyetisyen Müge Özturna yaptı.

Müge Sağlıklı Yaşam Merkezi'nin 1.yılı dolayısıyla gerçkleşen partiye çok sayıda davetli katıldı. Çukurambar'da bulunan merkezde 1.yıl kutlamasının yanı sıra aynı zamanda Müge Beauty'nin de açılışı gerçekleştirildi.■

MÜGE ÖZTURNA

Merkezde zayıflamadan cilt bakımına, cilt gençleştirmeden yeni nesil buz lazere kadar çok sayıda uygulama da yapılacak. Trio eşliğinde gerçekleşen partinin catring hizmeti ise, Mia Delicio Catering&Event tarafından verildi.

TM

KOZA SUITE HOTEL

Ankara'nın en prestijli semtlerinden biri olan Gaziosmanpaşa Koza sokakta yer alan **KOZA SUITE HOTEL** 37odası ile, konfor ve estetiğin modern teknoloji ile buluştuğu, uluslararası standartlarda hizmet vermeyi amaçlayan, sizlere ve misafirlerinize ev rahatlığı ve konforunu yaşatmayı öncelikli hedefi olarak belirleyen, deneyimli ve misafir odaklı kadrosu ile kusursuz hizmet verecek şekilde tasarlanmıştır.

/kozasuit KozaSuiteHotel

Koza sokak No:52 G.O.P. - ÇANKAYA / ANKARA **0312 446 60 67** www.**kozaotel**.com.tr

YENİ 508
GÖRÜCÜYE ÇIKTI

Başkent'in önemli otomotiv firmalarından Göral Otomotiv, Peugeot'un yeni modeli 508'in tanıtıldığı bir lansman gecesi düzenledi. Nezih Allıoğlu'nun ev sahipliğini yaptığı ve konuklarıyla yakından ilgilendiği gecede, davetliler yeni 508'e yoğun ilgi gösterdiler.

Ankara'nın önemli iş insanlarının ve seçkin isimlerin katıldığı gecede konuklar canlı müzik eşliğinde yeni 508'i inceledi. Peugeot'nun yeni modeli 508'in fiziksel yapısı ve iç donanım özellikleri davetlilerden tam not aldı. Konuklar bol bol fotoğraf çektirip sosyal medyadan paylaşmayı ihmal etmediler.■

NEZİH ALLIOĞLU

ALEV
KOÇAK

ASENA
MELİKOĞLU

PINAR
SOYHAN

GÜRBÜZ
BEKİŞ

ALİ MOLGUN
BOYDAK

OSMAN
KARAGÖZ

YENİ YAŞINI MİNİMEZZE BAR'DA KUTLADI

Gira Desing Store'un başarılı tasarımcısı ve sahibi Serra Güçlü yeni yaşını yakın arkadaşları ve dostlarıyla kutladı.

Geçtiğimiz aylarda açılışı gerçekleştirilen Başkent'in sevilen mekânlarından Minimezze Bar'da kutlanan doğum günü partisi akşam saatlerinde başladı. Partiye özel olarak hazırlanan süslemeler ve tasarımlar misafirlerden tam not aldı. Akşam yemeği sonrası gelen doğum günü pastasını alkışlar eşliğinde kesen güzel isim, mutlu gününde kendisini yalnız bırakmayan arkadaşlarına tek tek teşekkür ederek bol bol fotoğraf çektirdi.■

Gira Desing Store'un ortaklarından Ferahta Yılmaz ve Serra Güçlü kendi tasarımı olan kıyafetlerle katıldıkları partide göz kamaştırdılar.

DYT. DAMLA TATAN
Özel Çankaya Yaşam Hastanesi

İNATÇI KİLOLARA ÇÖZÜM YENİ NESİL DİYETLER

"Gerçekten dikkatli şekilde yiyorum, ama ne yazık ki şu 2-3 kilogramı kaybedemiyorum. Her şeyi tam anlamıyla yapıyor ancak yine de sonuç alamıyorum diyorsanız yapmanız gereken, metabolizmanızı 'şaşırtacak' farklı bir yöntem denemek olabilir! Dirençli kilolar, çoğumuzun deyimiyle 'inatçı kilolar' diyet motivasyonunuzu bozabilir. İstikrarlı bir şekilde hedeflediğiniz kilonun büyük bir kısmını verdiniz ama son birkaç kilo gitmiyor, ne yaparsanız yapın hep ordaymış gibi… Tartılarla kavga etmeyin, gelin inatçı kilo nedir, nasıl gider birlikte inceleyelim.

Kilo vermeye karar verip başarılı bir şekilde 10 kg verdiniz, hedefinize sadece 2 kg kaldı yani 60 kg ağırlığındasınız ve 58 kg olmak istiyorsunuz. Diyeti dikkatlice takip ediyor, her sabah heyecanla tartıya bakıyor ama bir türlü 58 kilogramı göremiyorsunuz. Bazı kilolar özellikle dirençlidir. Her bireyin direnç gösteren bir vücut ağırlığı olabilir. Kilo kaybetme hızı, hedef kilonuza yaklaştıkça azalabilir, çünkü sizin küçük bedeninizi korumak için daha az kalori harcamanız gerekir. Eğer hep aynı programın içindeyseniz, belki farklı bir beslenme şekli deneyebilirsiniz. Burada sizi yeni nesil 3 farklı diyet uygulaması ile tanıştırmak istiyorum:

Intermittent Fasting

Türkçeye "aralıklı oruç diyeti" olarak çevirilen intermittent fasting (IF) son yıllarda üstüne çalışmaların arttığı oldukça popüler sağlık trendlerinden birisidir. İnsanlar bu yöntemi kilo vermek, daha sağlıklı olmak ve hayatlarını basitleştirmek için kullanıyorlar. Yapılan bir çok çalışma, intermittent fasting yönteminin vücudumuz ve beynimiz üzerinde güçlü etkileri olduğunu; yağ yakımına katkıda bulunup insülin direnci gibi pek çok metabolik bozuklukta iyileşme sağladığını göstermektedir. Intermittent fasting, hangi besinleri yemeniz gerektiğini değil, ne zaman yemeniz gerektiğini anlatır. Yani bu sistem bir diyet değil, bir beslenme düzeni olarak tanımlanmaktadır. Oruç, insanın varoluşundan beri isteyerek ya da istemeyerek gerçekleştirdiği bir uygulama olmuştur. Oruç İslam dininde olduğu gibi Hıristiyanlık, Yahudilik ve Budizm gibi dinlerde de manevi sebeplerle uygulanır. Günümüzde aralıklı açlık diyetlerinde özellikle gece saatlerini kapsayan 10-14-16 saatlik aç kalınan açlık pencerelerinin oluşturulduğu, haftada 1-2 gün tek öğün beslenme sonrası 24 saat aç kalma periyotlarının olduğu, haftanın ardışık olmayan 2 günü yalnızca 500-600 kalori tüketilerek diğer 5 gün normal beslenme düzenine geçilen uygulamalar bulunmaktadır. Dini oruçlarda farklılıklar göstermekle birlikte IF diyetlerinde açlık pencerelerinde kalori içeriği olmayan su, bitki çayları, maden suyu, şekersiz sakız tüketimine izin verilmektedir.

Detoks diyeti

Detoksun kelime anlamı; vücutta biriken toksik maddelerin atılması ve uzaklaştırılmasıdır. Vücuttan bütün toksin maddeleri atmak, ödem oluşumunu engellemek ve oluşmuş ödemi çözmek için detoks yapılır. Detoks diyetleri böbrekler ve karaciğere detoks sürecinde yardımcı olması beklenen programlardır doğal beslenmeyle bol su esastır. Kahve, çay, alkol, işlenmiş besinler ve hayvansal ürünler detoks diyet programlarında yoktur. Bir ölçüde baklagil, balık, sebze ve sınırlı oranda meyve bu beslenme tipinde kabul edilebilir. Detoks diyet uygulamaları süt, yulaf ve sebzelerin blenderize edilmesi ile elde edilen içecekleri de içerebilmektedir. Nispeten düşük kalorili ve hayvansal kaynaklı protein içermeyen bu diyet uygulamaları 3-5 gün arasında uygulanabilmektedir.

Ketojenik Diyet

Ketojenik diyet; temelde yüksek yağ düşük karbonhidrat ve ılımlı miktarda protein tüketimini içeren, vücudu ketozis adı verilen metabolik duruma sokarak vücudun enerji ihtiyacını depo yağlardan karşılaması sonucunu oluşturan bir beslenme biçimdir. Son yıllarda bu beslenme biçimi insanların hayatında kendine yer bulmuş son derece popüler bir diyet türü haline gelmiştir.Ketojenik diyeti anlatmadan önce, uzun süreli kullanımının karaciğer ve böbrek fonksiyonlarına hasar vermek, kan yağları seviyelerini yükseltmek gibi yan etkileri olabileceğini belirtmekte fayda var. Ketojenik diyette; badem, ceviz gibi yağlı tohumlar, zeytin, zeytinyağı, tereyağ, avokado gibi besinler yüksek yağ içeriklerinden dolayı rahatlıkla tüketilebilir. Kırmızı et, tavuk, somon gibi yağlı balıklar, yumurta, yağlı peynir gibi protein kaynakları beslenme örüntüsünün büyük bölümünü kapsamayacak şekilde tüketilebilirken birçok sebze, meyve, tahıl grupları gibi karbonhidrat grupları ketojenik beslenme tarzının dışında yer almaktadır. Meyveler grubunda ahududu, böğürtlen, yaban mersini gibi meyveler ve brokoli, lahana, ıspanak, karnabahar gibi sebzeler yüksek lif oranları sebebiyle ketojenik beslenmede tüketilebilir istisnai besinlerdir.

CODE YILDIZ'DAN GÖRKEMLİ AÇILIŞ

Onur Taahhüt'ün arsa sahibi olduğu ve Özbek İnşaat tarafından gerçekleştirilen, CODE Yıldız projesinin tanıtım daveti, Türkiye'nin yatırım hizmetleri alanındaki öncü firmalarından GYG Yatırım tarafından düzenlendi. Ankara'ya yeni bir soluk getiren CODE Yıldız projesinin açılış kokteyli Gökmen Yüzbaşıoğlu ve ekibinin ev sahipliğinde Çankaya Yıldız'da gerçekleşti.

Her detayı düşünülmüş, farklı ve özel bir konsept olan projenin örnek dairesi davetlilerin büyük beğenisini topladı. Projeyi yakından inceleyen konuklar fitness salonu, hobi odaları ve yoga stüdyoları gibi olanakların da yer aldığı Code Yıldız'a tam not verdi. Ankara'nın en merkezi lokasyonlarından biri olan Turan Güneş Bulvarı'nda konumlanmış Code Yıldız projesinin tanıtım lansmanına siyaset, iş ve cemiyet hayatından tanınan simaların da aralarında bulunduğu çok sayıda seçkin davetli katıldı.■

"Hayata Yer Aç" sloganıyla, her detayında kaliteyi hissettiren bir proje olarak hayata geçen Code Yıldız, farklı daire tipleriyle her tarza uygun bir yaşam sunuyor. Code Yıldız; yaşamınızda konfora, huzura, keyfe, harekete ve çeşitliliğe yer açmak için tasarlandı.

RED&WHITE YENİ ŞUBESİNİ AÇTI

Çeyrek asrı aşkın hizmet tecrübesiyle güzellik arayanların uğrak noktası haline gelen Red&White yeni salonunu Beytepe'de hizmete sundu.

Yeni adresinde müşterilerine hizmet vermeye başlayan şubenin açılış kokteyline iş ve cemiyet dünyasından önemli insanlar katıldı. Milay-Mehmet Başata çiftinin ev sahipliğini yaptığı açılış kokteylinde davetliler canlı müzik ve lezzetli ikramlar eşliğinde keyifli bir gün geçirdiler.■

MEHMET-MİLAY BAŞATA

Kadın & Erkek saç tasarımı, spa, makyaj, el ayak bakımı, cilt bakımı, protez tırnak, kirpik lifting ve gelin hazırlık odası gibi nitelikli hizmet dallarına sahip olan merkezde müşterilerin konforu için her şey düşünülmüş durumda bulunuyor.

Üstün hizmet kalitesi, alanında uzman ekibiyle sektörde öncü haline gelen markanın yeni şubesi katılımcılardan tam not aldı.

İLKNUR DEMİR

ALEV TUNA

PINAR CANALP

TUĞBA KOÇ SARIÇAM

NESLİHAN AKTEPE

BURCU YÖRÜBULUT

DOSTLARIYLA **DOĞUM GÜNÜNÜ KUTLADI**

Ankara sosyal hayatının önde gelen isimlerinden, Başarılı Diyetisyen Neslihan Aktepe yakın arkadaşlarının katıldığı bir doğum günü partisiyle, yeni yaşını kutladı.

Başarılı Diyetisyen Neslihan Aktepe, yakın dostlarının katıldığı bir davetle Atakule Luigi's Ristorante & Bar'da yeni yaşını kutladı. Başkent sosyal hayatının tanınmış isimlerinin katıldığı etkinlikte davetliler şıklıkları ve zarafetleriyle göz kamaştırdılar. Öğlen saatlerinde gerçekleştirilen doğum gününde uzun zamandır bir araya gelemeyen dostlar bol bol sohbet ederek keyifli bir gün geçirdiler.■

Neslihan Aktepe, davetin sonuna doğru getirilen pastayı alkışlar eşliğinde kesti. Kısa bir konuşma yapan Aktepe, yeni çıkacak olan kitabı "AŞK TADINDA DİYET"in müjdesini verdi.

For Embassies

BRAND OF MAGAZINE

bom PLUS+

SAYI 79/NO:79 BRAND OF MAGAZINE ARALIK / DECEMBER

Röportaj / Interviews

Brazil's Ankara Ambassador
Eduardo Gradilone

Davet / Invitation

-Kavaklıdere Vine Harvest Celebration
-The Catwalk Belonged to the Ambassadresses

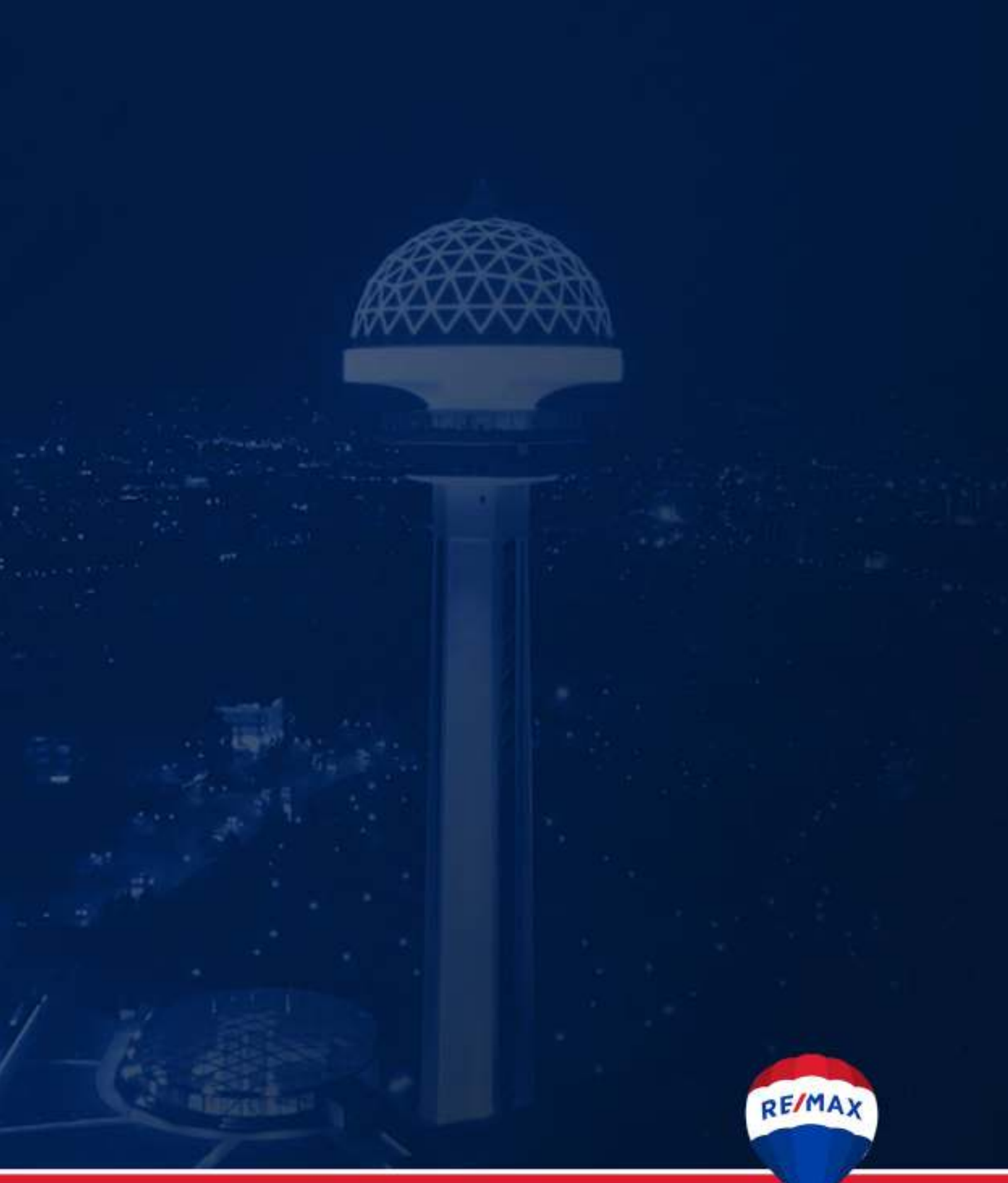
"Turkey is a Magnificent Country"

ANKARA'NIN EN PROFESYONEL EKİBİ

THE MOST PROFFESIONAL TEAM IN ANKARA

HALİL EGEMEN • ÖZER ALKAN

Beytepe Mah.Çayyolu İncek Bulvarı No:8 Çankaya/Ankara 0312 235 15 17



RE/MAX

BORSA

EDUARDO GRADILONE

“TÜRKİYE MUHTEŞEM BİR ÜLKE”

Bu ay Brezilya’nın Ankara Büyüelçisi Eduardo Gradilone, BOM Plus’ın diplomasi bölümünün konuğu oldu. Büyükelçilik rezidansında bizleri ağırlayan Eduardo Gradilone ile Brezilya kültüründen Ankara’daki yaşantısına kadar hoş bir röportaj gerçekleştirdik.

“TURKEY IS A MAGNIFICENT COUNTRY”

This month, Brazil’s Ankara Ambassador Eduardo Gradilone was the guest of the BOM Plus diplomacy section. We had a nice interview with Ambassador Eduardo Gradilone who hosted our team at the embassy’s residence about many subjects from Brazilian culture and his life in Ankara.

Bize biraz kendinizden bahseder misiniz?
1951 yılında São Paulo'da doğdum ve aynı şehirde Gazetecilik ve Hukuk eğitimi alıp, ardından Anayasa Hukuk alanında yüksek lisansımı tamamladım. Esas olarak büyük bir şirkette avukat ve kısa süreliğine saygın bir Brezilya gazetesinde muhabir olarak görev yaptım. Ancak çocukluğumdan beri bir diplomat olmayı istemiştim. 1977 yılında Brezilya'nın diplomatik akademisi olan Rio Branco Enstitüsü'nün giriş sınavlarını geçtim ve 1979'da Üçüncü Sekreter oldum . Bu, meslekte alabileceğiniz ilk unvandır. Daha önce Washington, Bogota, Paramaribo, Londra, Tokyo ve Roma'da görev yaptım. Türkiye'deki görevimden önce ise Yeni Zelanda'da Brezilya Büyükelçisiydim. Eşim bana tüm bu görevlerde eşlik etti. Geçen ay, Bodrum'da evliliğimizi 43. senesini kutladık. İki kızımız Amerikalılarla evli ve ABD'de yaşıyorlar.

Daha önce Türkiye'ye gelmiş miydiniz?
Evet, 1996 yılında kızlarımızla turistik amaçla Antalya'ya gelmiştik.

Türkiye'de yaşamak sizin için nasıl bir deneyim ve size en çok etkileyen unsurlar neler?
Son derece ödüllendirici, beklentilerimizin üstünde bir deneyim oldu. Türkiye muazzam tarihiyle, kültürüyle, güzel yerleriyle, kaydettiği ilerlemelerle, vatanseverliğiyle ve kendine olan güveniyle muhteşem bir ülke. İnsan Kapadokya'nın doğal ve eşsiz güzelliğine, Akdeniz ve Ege kıyılarının güzel ve tertemiz plajlarına, İstanbul, Mardin, Antakya gibi yerlerine hayranlık duymadan edemiyor. Her şeyden önemlisi de biz nereye gidersek gidelim, rahat hissettiren Türk halkının misafirperverliği bizi çok etkiledi.

Sizi ve eşinizi Türk kültürüyle ilgili olarak etkileyen ve şaşırtan unsurlar neler oldu?
İlk olarak, burada müthiş bir tarihin var olması, Türkiye'nin birçok medeniyete ve dine ev sahipliği yapmış olması, çok sayıdaki iyi korunmuş arkeolojik alanları, Türklerin ülkelerine karşı hissettikleri sevgi, futbol ve diğer sporlara ve gastronomiye karşı tutkuları… Bu, çok uzun bir liste olabilir. Ülkenizi TV kanallarıyla, gazetelerle ve "BOM Plus" gibi İngilizce yayınlanan harika dergiler yardımıyla buradaki yabancılarla tanıtıştık. Bunlar benim gibi Türkçe öğrenmeye çalışan diplomatlar için çok önemli.

Bize biraz Brezilya kültüründen söz eder misiniz?
Brezilya 1500'de Portekiz tarafından keşfedildi. Bildiğiniz gibi, Portekizce konuşuyoruz. Bir sömürge olarak geçirdiğimiz 300 seneden sonra, 19. yüzyılın büyük bir kısmında bağımsız bir imparatorluk olduk ve 1889'da Brezilya Cumhuriyeti ilan edildi. Bu monarşik geçmiş ve Afrikalıların, Avrupalıların ve Asyalıların ülkeye göç edip, yerli halkımızla karışarak farklı yaşam tarzları oluşturdu. Bu çeşitlilik, rahatlık, müzikallik, doğa sevgisi ve tolerans gibi özelliklerde bir araya gelince belirgin Brezilya kültürünü şekillendirdi. Brezilya, dünyanın en kalabalık beşinci nüfusuna sahip ve beşinci en büyük ülkesi. Kültürümüzün, iklimimizin ve bunların sonuçları olarak ortaya çıkan yaşam tarzımızla ilgili birkaç farklı unsur nerede olduğunuza bağlı olarak ön plana çıkar ya da çıkmaz: Daha serin olan güney bölgemizde Arjantin, Uruguay ve Paraguay komşularımızdır ve Iguaçu Şelaleleri bu bölgededir. İşlek, kentsel ve endüstriyel olan Rio de Janeiro, güneydoğudadır ve Latin Amerika'nın en büyük finansal ve ekonomik şehri olan 15 milyon kişilik São Paulo da bu bölgededir. Ülkemizin tam ortasında başkentimiz Brasilia ve Minas Gerais'in sömürge kiliseleri vardır. Kuzeydoğuda çok güzel plajlar ile ilk başkentimiz olan ve ülkemizin en "Afrikalı" şehri Salvador vardır. Kuzeydeyse meşhur Amazon nehri ve tropik ormanı bulunur. Brezilya, bu bölgedeki tüm kültürlerin ve halkların bir mozaiği niteliğindedir. ▸▸

Could you briefly tell us about yourself?
I was born in 1951 in São Paulo, where I graduated in Journalism and Law, with a Master's degree in Constitutional Law. I have worked mainly as a lawyer in a big company and also as a reporter for a brief period in a prestigious Brazilian newspaper. However, since childhood I wanted to be a diplomat. In 1977 I succeed in the exams to enter the Brazilian diplomatic academy, the Rio Branco Institute, becoming a Third Secretary – the first rank in the career - in 1979. I was posted in Washington, Bogota, Paramaribo, London, Tokyo and Rome and have been appointed ambassador of Brazil in New Zealand before my assignment to Turkey. My wife accompanied me in all these assignments. We have celebrated 43 years of marriage in Bodrum last month. Our two daughters are married to Americans and live in the USA.

Did you visit Turkey before?
Yes, for tourism in Antalya in 1996, with our daughters.

What kind of experience is it to live in Turkey and what are the aspects that influence you most?
It has been a most rewarding experience, above our expectations. Turkey is an amazing country, with so much history, culture, beautiful places, progress, patriotism and confidence. One cannot help but marvel at the unique natural landscape of Cappadocia, the beautiful and pristine beaches of both the Mediterranean and Aegean coasts, the resorts, the historic monuments of Istanbul, Mardin, Antioch, to name a few. And, above all, the hospitality of the Turkish people, who make us feel welcome and at home wherever we go.

What were the aspects of Turkish culture that impressed and surprised you and your spouse most?
First of all, the fact that there is so much history here, that Turkey was the cradle of so many civilizations and religions, its many and well-preserved archaeological sites, the Turkish love for their country, passion for football and other sports, gastronomy - the list would be very long. It is impressive how well you promote your country to foreigners living here, with TV channels, newspapers, and excellent magazines in English covering all aspects of the country, like your "BOM Plus". This is very important for us diplomats, even for those who are trying to learn Turkish, like myself.

Can you tell us a bit about culture of Brazil?
Brazil was discovered by Portugal in 1500 – we speak Portuguese, as you know. After 300 years as colony we became an independent empire that lasted for most of the XIX century, until 1889, when the Brazilian Republic was proclaimed. This monarchic past and the immigration of Africans, Europeans and Asians, which mixed with our indigenous inhabitants to create a melting pot of peoples and different ways of living, shaped the distinctive Brazilian culture, with traits such as diversity, easygoingness, musicality, love of nature and tolerance. Brazil is the 5th largest country in the world with the 5th largest population. Several different aspects of our culture, climate and consequent way of living are more predominant - or not - depending on where you are: the cooler South bordering Argentina, Uruguay and Paraguay where Iguaçu Falls is located; the busy, urban industrialized southeast, with Rio de Janeiro and 15 million people São Paulo, the biggest financial and economic city in Latin America; the center of the country, with our capital Brasilia and the colonial churches of Minas Gerais; the northeast, with beautiful beaches and Salvador, our first capital, the most "African" city in the country; and the north, with the famous Amazon river and tropical forest. Brazil is a mosaic of all the cultures and peoples of these regions. ▸▸

Brezilya kültürünü tanıtmak için neler yapıyorsunuz?
Elçiliğimiz kısa süre önce tadilattan geçti ve Ankara'da kültürel bir nokta olma yolunda ilerliyor. Brezilya kültürünü tanıtmak için birkaç düzenli ve zaman zaman düzenlediğimiz, mümkün olduğunda Türkiye'yle ilişkilerimizi keşfettiğimiz faaliyetimiz var: Brezilya müziği çalan Türkler ya da tam tersi, Türk efsanelerin rol aldığı Brezilya filmler ile ülkelerimizle ve ortak yanlarımızla ilgili konuşmalar gibi. Geçen sene, Türkiye'yle resmi diplomatik ilişkilerimizin 160. yıldönümünü kutladık. Birkaç ilişkili konuyla birlikte ele alınması gereken uzun bir ilişki bu. Aralarında "bossa nova"nın (Brezilya'ya özgü "kent caz müziği") meşhur bir Türk orkestra şefiyle, piyanist Erol Erdinç ve Brezilyalı eşi Vera Erdinç'le birlikte bir piyano performansının da bulunduğu birkaç kültürel davet verdik.

Sayabileceğimiz diğer faaliyetler arasında, Eskişehir Anadolu Üniversitesi'nde profesör olan Brezilyalı piyanist Lilian Tonella'nın konseri ile 2017'de Ankara Palas'ta verdiği Brezilya klasik müziği konserini sayabiliriz. Her iki sanatçı da TRT1'de canlı olarak Brezilya müziğiyle ilgili iki programa katıldı. Latin Amerika'da Karaip ülkeleri elçilikleriyle – GRULAR (Brezilya 2018'deki faaliyeti düzenledi)- düzenli olarak film festivalleri gerçekleştiriyoruz. Ayrıca, bunu Portekizce Konuşan Ülkeler Cemiyeti'ndeki (CPLP) diğer üyeler olan Portekiz ve Angola'yla da tekrarlıyoruz. Hacettepe ve ODTÜ Üniversitelerindeki "capoeira" ve ''maculelê" gruplarıyla çalışıyoruz. Hafta sonları elçiliğimizde çalışan bir "forro" dans grubumuz var. Önümüzdeki birkaç ay içinde, elçiliğimizde Brezilya Modern Mimarisiyle ilgili bir konuşma ve iki konser düzenleyeceğiz. Bunlarda Türk müzisyenler tarafından yorumlanacak olan Brezilyalı klasik müzik sanatçılarının eserleri çalınacak. Mümkün olursa, gelecekte BRICS'deki (Brezilya, Rusya, Hindistan, Çin ve Güney Afrika) meslektaşlarımızla bir faaliyette bulunacağız.

Brezilya dendiğinde, aklımıza ilk olarak Rio Karnavalı ve Kurtarıcı İsa heykeli geliyor. Brezilya kültüründe önemli bir yeri olan ama insanların hakkında çok bilgisi olmadığı bir konuyla ilgili bilgi verebilir misiniz?
Belki de Brezilya'nın bazı diğer özelliklerinin yurtdışında daha iyi bilinmesi gerekir. Oscar Niemayer (Brasilia'nın tasarımını yapmıştır) ve Burle Marx (peyzaj tasarımcısı) dünyaca tanınmış mimarlardır. Brezilya şirketi Embraer, Boeing ve Airbus'tan sonra dünyanın üçüncü en büyük uçak üreticisidir. Brezilya şeker, kahve ve meyve suyu alanında dünyanın en büyük üreticisi ve ihracatçısıdır. Bütün ülkelerden daha çok dana eti satıyoruz. São Paulo, Rio, Salvador, Iguaçu Şelalelerinden ve Amazon'dan söz ettim ama Brezilya'da Pantanal (dünyanın en büyük tropik sulak alanı), Lençóis Maranhenses (uzun, beyaz kum tepeleriyle ve mevsimsel yağmur gölleriyle bilinen engine çöl alanlarından oluşan, Brezilya'nın kuzey Atlantik kıyısındaki koruma altında bulunan bir bölge), Fernando de noronha cennet adaları ve Inhotim (Latin Amerika'nın en büyük dış alan sanat merkezleri) gibi harikalar da bulunuyor.

Bugün Türkiye ve Brezilya arasındaki ekonomik ilişkinin boyutu nedir?
Gayet makul ama hala keşfedilecek büyük bir potansiyele sahip. Senelik ikili ticaret hacmimiz yaklaşık olarak 3,5 milyar dolar. Türkiye dünyanın en büyük Brezilya canlı büyükbaş hayvan ithalatçısı. Votorantim (çimento), Cutrale (meyve suyu), MetalFrio (soğutma) ve Banvit (yakın tarihte Brezilyalı BRF tarafında satın alındı) gibi birkaç büyük Brezilya şirketi de Türkiye'de aktif durumda. Brezilya'daki en büyük Türk şirketiyse Kordsa (lastik takviye).

Ankara'yı bir şehir olarak nasıl buluyorsunuz?
Ankara, insanın kendini rahat ve güvende hissettiği, güzel restoranların, parkların, alışveriş merkezlerinin, sinemaların, müzelerin ve ulaşım araçlarının olduğu bir şehir. Brezilyalılara da özellikle hoş davranılıyor. Ayrıca, bizim elçiliğimiz gibi kültürel faaliyetler düzenleyen bunca elçilikle, neredeyse her gün yapabileceğimiz ilginç ve farklı bir şey bulabiliyoruz.▸▸

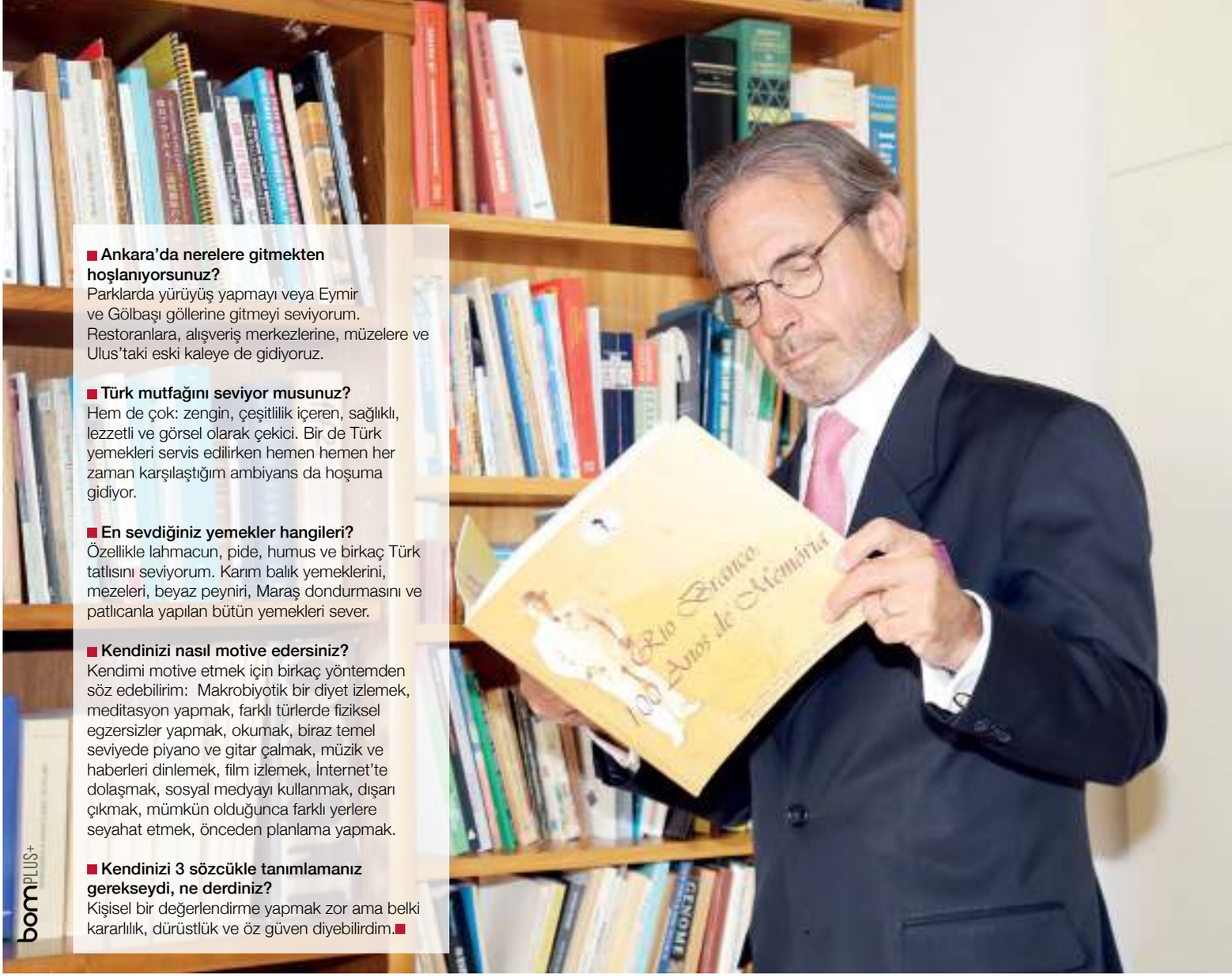
What do you do to promote Brazil culture?
Our Embassy was recently renovated and is becoming a cultural point in Ankara. We have several regular and sporadic events to promote Brazilian culture, trying when possible to explore connections with Turkey: Turks performing Brazilian music and vice-versa, Brazilian movies with Turkish legends, lectures about our countries and common connections etc. Last year we celebrated the 160th anniversary of formal diplomatic relations with Turkey. It is a long relationship with several related topics to show and talk about. We had several cultural events to celebrate the date, including a piano presentation of "bossa nova" (Brazilian "urban jazz") with renowned Turkish conductor and pianist Erol Erdinç and his Brazilian wife Vera Erdinç.

Among other events we could mention that Brazilian pianist Lilian Tonella – a professor at Anadolu University in Eskisehir - played Brazilian classic music at Ankara Palas in 2017. Both artists participated with us in two programs about Brazilian music presented live on TRT 1. We organize regularly film festivals with the embassies of Latin America and Caribbean countries – GRULAC (Brazil coordinated the 2018 edition), and also with Portugal and Angola, members as us of the Community of Portuguese Speaking Countries - CPLP. We have been working with the ''capoeira" and ''maculelê" groups of Haceteppe and METU Universities; we have a ''forró" dance group which practices on weekends at the Embassy, where we will also host a ''samba" workshop in October. In addition to that, in the next few months we will organize a talk about Brazilian Modern Architecture and two concerts – for piano and chamber ensemble – featuring Brazilian classical composers, interpreted by Turkish musicians. If possible, we will do something in the future with our colleagues of the BRICS (Brazil, Russia, India, China and South Africa) based in Ankara. The first things that come to mind when you think of Brazil are the Rio Carnival and the statue of Christ the Redeemer.

Can you talk about something that has an important place in Brazilian culture and people are not know very knowledgeable?
Maybe some other aspects of Brazil should be better known abroad. Oscar Niemayer (who designed Brasília) and Burle Marx (landscape designer) are world famous architects. The Brazilian company Embraer is the third biggest manufacturer of aircrafts after Boing and Airbus. Brazil is the biggest producer and exporter of sugar, coffee and fruit juice. We sell more beef than any other country. I have already mentioned São Paulo, Rio, Salvador, the Iguaçu Falls and the Amazon, but there are many other wonders in Brazil like the Pantanal (the world's largest tropical wetland area), Lençóis Maranhenses (a protected area on Brazil's north Atlantic coast known for its vast desert landscape of tall, white sand dunes and seasonal rainwater lagoons), the Fernando de Noronha paradise islands, Inhotim (one of the largest outdoor art centers in Latin America) etc.

What is the extent of the economic relationship between Turkey and Brazil today?
Quite reasonable, but with a huge potential still to be explored. Our annual bilateral trade is around 3.5 billion dollars. Turkey is the biggest importer of Brazilian live cattle. Several Brazilian big companies have activities in Turkey, such as Votorantim (cement), Cutrale (fruit juices), MetalFrio (refrigeration) and Banvit (meat processing, recently bought by Brazilian BRF). In Brazil the biggest Turkish company is Kordsa (tires reinforcements).

What do you think about Ankara as a city?
One feels comfortable and secure in Ankara, with good restaurants, parks, shopping centers, cinemas, museums and means of transportation. Brazilians are particularly well treated here. And with so many embassies in the city, which frequently organize cultural events - as our embassy does -, we have always something interesting and different to do almost every day. ▸▸



Ankara'da nerelere gitmekten hoşlanıyorsunuz?
Parklarda yürüyüş yapmayı veya Eymir ve Gölbaşı göllerine gitmeyi seviyorum. Restoranlara, alışveriş merkezlerine, müzelere ve Ulus'taki eski kaleye de gidiyoruz.

Türk mutfağını seviyor musunuz?
Hem de çok: zengin, çeşitlilik içeren, sağlıklı, lezzetli ve görsel olarak çekici. Bir de Türk yemekleri servis edilirken hemen hemen her zaman karşılaştığım ambiyans da hoşuma gidiyor.

En sevdiğiniz yemekler hangileri?
Özellikle lahmacun, pide, humus ve birkaç Türk tatlısını seviyorum. Karım balık yemeklerini, mezeleri, beyaz peyniri, Maraş dondurmasını ve patlıcanla yapılan bütün yemekleri sever.

Kendinizi nasıl motive edersiniz?
Kendimi motive etmek için birkaç yöntemden söz edebilirim: Makrobiyotik bir diyet izlemek, meditasyon yapmak, farklı türlerde fiziksel egzersizler yapmak, okumak, biraz temel seviyede piyano ve gitar çalmak, müzik ve haberleri dinlemek, film izlemek, İnternet'te dolaşmak, sosyal medyayı kullanmak, dışarı çıkmak, mümkün olduğunca farklı yerlere seyahat etmek, önceden planlama yapmak.

Kendinizi 3 sözcükle tanımlamanız gerekseydi, ne derdiniz?
Kişisel bir değerlendirme yapmak zor ama belki kararlılık, dürüstlük ve öz güven diyebilirdim.

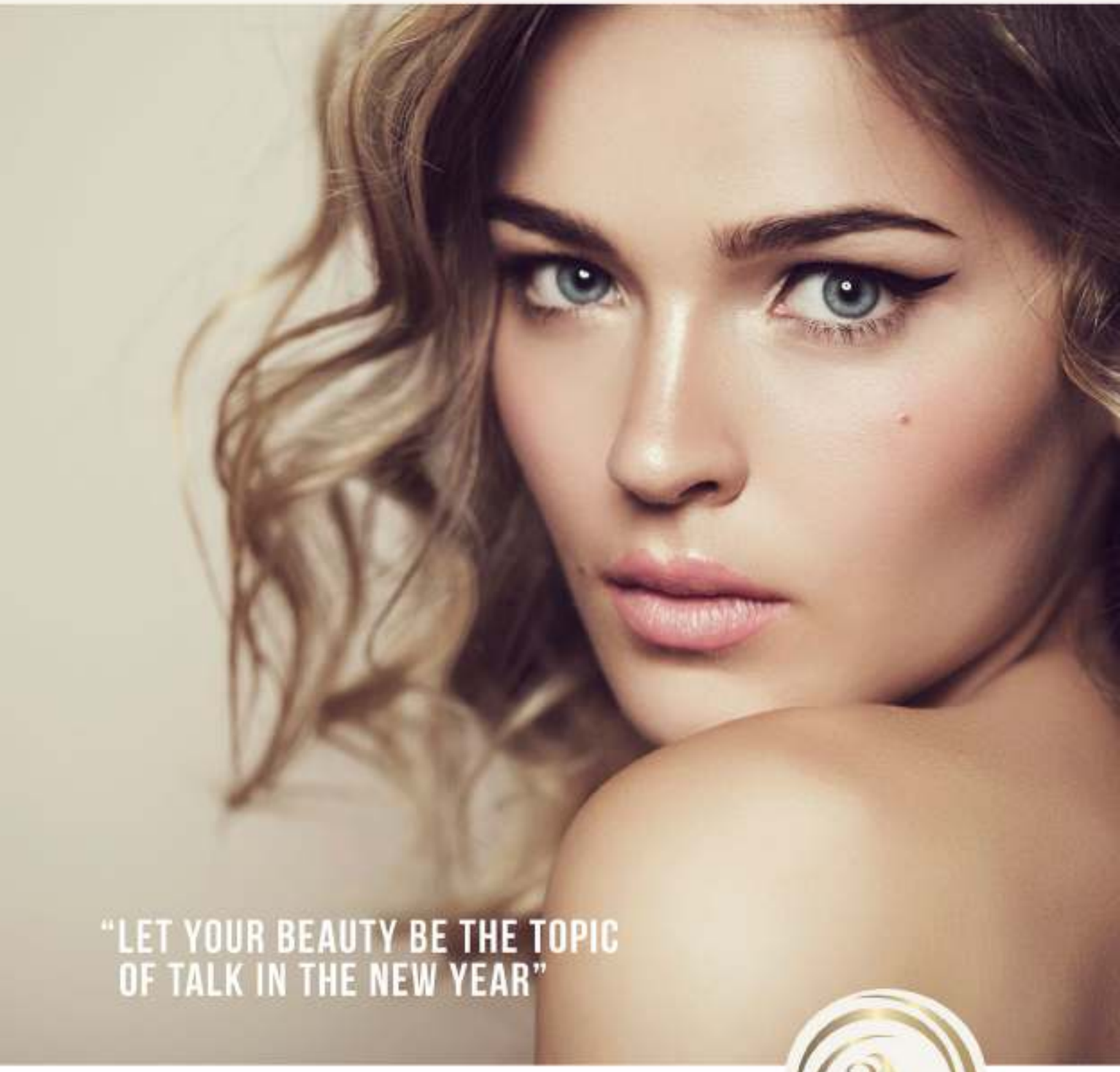
Where do you enjoy visiting in Ankara?
Strolling around the parks or lake Emir and Golbasi, enjoying restaurants, shopping centers, museums and the old castle in Ulus.

How do you like Turkish cuisine?
Very much: rich, diversified, healthy, tasty and visually attractive. I like also the ambiance almost always present when Turkish food is served.

What are your favorite dishes?
I like specially lachmacun, pide, humus and several Turkish sweets. My wife loves fish, mese, beyaz peynir, marash ice cream and everything made with eggplant.

What is your method of motivating yourself?
I would mention several methods for that: following macrobiotic diet, doing meditation, making different types of physical exercises, reading, playing a little basic piano and guitar, listening to music and news, watching movies, exploring the internet, using social media, going out, travelling to as many different places as possible, planning ahead.

If you say you define yourself in 3 words, what happens?
It is difficult to make a self-evaluation, but maybe determination, honesty and self-confidence could be these words.



THE BEAUTY LOUNGE
ANKARA

www.3athebeautylounge.com
@3A_BEAUTYLOUNGE / @3A_WEDDING
0(312) 236 01 60 - 70

OP. DR. NAMIK YILMAZ

Genel Cerahhi Uzmanı

DÜNYADA DİYABET

Diyabet hastalığı sıklığı, orta ve düşük gelir grubu ülkelerde daha çok olmak üzere tüm dünyada hızla artmaktadır. Diyabet hastalığından çok daha eskiden bahsedilmişse de “diyabet” kelimesinin ilk kullanıldığı yer Anadolu’da Kapadokya’dır. Tanımlayan hekim Aretaeus yaklaşık iki bin yıl önce yaşamıştır.

Daha sonra 19. yüzyılda Berlin’de Langerhans isimli tıp öğrencisinin pankreasta bulduğu hücrelerin diabet ile ilişkili olduğu Amerikalı araştırmacı Yakinahi tarafından 1901 yılında yayımlandı.

Romanyalı olan Nicolae Paulescu diyabet hastası köpeğe pankreas ekstresi enjekte ederek şekerin düştüğünü gördü ve Polonya’da Tıp Dergisi’nde yayımlandı. Yazar, pankreastaki bir maddenin şeker hastalığına iyi geldiğini gösterdi.

İnsülin tanımı ve keşfi 1921 de Toronto’da yapılmıştır. İnsanda ilk kez 1922 yılında Washington’da kullanılmıştır. Bu devrim ile Amerikalı araştırmacılar Banting, Macleod, Best ve Callip 1923 Nobel ödülünü almıştır. Daha sonradan diabet tipleri ve tedavileri giderek daha iyi tanımlanmıştır.

Hastalıkta, kan damarlarına, gözlere, böbreklere, kalbe ve sinirlere ciddi zararlar veren yüksek kan şekeri düzeyleri izlenir. En sık görüleni tip 2 diyabet, genellikle yetişkinlerde, vücut insüline dirençli hale geldiğinde veya yeterince insülin yapmadığında ortaya çıkar.

Bir zamanlar çocuk diyabeti veya insüline bağımlı diyabet olarak bilinen Tip 1 diyabette, pankreasta insülin üretimi ya çok az ya da yoktur. Diyabetli hastalara, organlar zarar görmeden tanı konulması oldukça önemlidir. Erişkin dönemde gelişen tip 2 diyabetin en önemli nedeni şişmanlık, ardından ailesel geçiştir.

Diyabetli kişilerin sayısı 1980’de 108 milyon iken 2014’te 422 milyona ulaşmıştır.

Dünyada 18 yaşın üzerindeki yetişkinlerde diyabetin yaygınlığı 1980’de % 4,7 iken 2014’te% 8,5’e yükselmiştir.

Yılda yaklaşık 1,6 milyon ölüm doğrudan diyabete bağlı olarak gerçekleşmektedir.

Yüksek kan şekerine bağlı ölümlerin neredeyse yarısı 70 yaşından önce gerçekleşir.

Sağlıklı beslenme, düzenli fiziksel aktivite, normal vücut ağırlığını korumak ve sigara kullanımından kaçınmak, tip 2 diyabetin başlamasını önlemenin veya geciktirmenin bir yoludur.

Ayrıca etkili ilaç tedavileri ile birlikte gelecek için umut veren, günümüzde başarı ile yapılabilen ameliyat teknikleri giderek gelişmektedir. Obez olan diyabetik hastalara yapılan klasik obezite ameliyatları da Tip 2 diyabette bazen tam düzelmeyi sağlamaktadır.■

DIABETES IN THE WORLD

Diabetes is increasing in a fast manner throughout the world, in particular in countries with medium and lower level income. Although diabetes is an old term, word 'diabetes' was first used in Anatolia, Cappadocia. The doctor who coined the term was Aretaeus who lived two thousand years ago.

Later on, it was published in 1901 by American researcher Yakinahi that the cells found in the pancreas by a student of medicine named Langerhans in 19th century, in Berlin were related to diabetes.

Romanian Nicolae Paulescu discovered that the sugar level went down when he injected a dog with diabetes with pancreas extract and this discovery was published in the Journal of Medicine in Poland. The researcher showed that a substance in the pancreas could treat diabetes.

The term insulin was defined and discovered for the first time in Toronto, in 1922. It was used for the first time in humans in Washington, in 1922. With this revolution, American researchers Banting, Macleod, Best and Callip received the 1923 Nobel Prize. The types of diabetes and treatments were better defined in the later years.

In diabetes, high levels of blood sugar are observed which seriously damage blood vessels, the eyes, the kidneys, the heart and the nerves. The most frequently seen type is Type 2 diabetes in adults and it emerges when the body becomes resistant to insulin or when sufficient insulin is not produced.

In Type 1 diabetes, which was known as child diabetes or insulin-dependent diabetes in the past, there is either very little or no production of insulin in the pancreas. It is extremely important patients are diagnosed before the organs are damaged. The most important reason for Type 2 diabetes which develops in adulthood is being overweight and hereditary factors.

While the number of people with diabetes was 108 million in 1980, this number has reached 422 million in 2014.

The prevalence of diabetes in people over 18 was 4,7% in 1980, whereas it was reported to be 8,5% in 2014.

About 1,6 deaths are caused directly by diabetes each year.

Almost half of deaths related to high blood sugar take place before the age of 70.

Healthy diets, regular physical activity, preserving normal body weight and avoiding smoking are ways of preventing or delaying the beginning of Type 2 diabetes.

In addition, successful surgery techniques are being developed today which provide hope for the future together with efficient medication. The classic obesity surgeries on diabetes patients who are obese sometimes allow full recovery from Type 2 diabetes.■

www.cerrahiobeziteantalya.com
Instagram : / dr.namik_obesity

KAVAKLIDERE'DEN BAĞ BOZUMU KUTLAMASI

Her yıl Kasım ayının üçüncü perşembesi geleneksel olarak düzenlenen Kavaklıdere bağ bozumu kutlaması, Ankara Hilton Otel'inde gerçekleştirildi. Başman Ailesinin ev sahipliğindeki davete çok sayıda yabancı misyon temsilcisi ve seçkin davetli katıldı.

KAVAKLIDERE VINE HARVEST CELEBRATION

Kavaklıdere Vine Harvest Celebration which traditionally held on the third Thursday of the month of November each year was held at Ankara Hilton Hotel.Numerous foreign mission representatives and distinguished guests attended the reception held by the Başman family.

NAZAN-ALİ-MURAT-ELİF BAŞMAN

Konuklar, ikram edilen yiyecek ve içecekler eşliğinde koyu sohbetler etme imkânı buldu. Kavaklıdere'nin 1988 yılından beri kutladığı bağ bozumu etkinliği, bu yıl da çok sayıda üst düzey davetlinin katılımıyla gerçekleşti. Hilton Otel'deki davete Kavaklıdere Yönetim Kurulu Başkanı Mehmet Başman ile murahhas azalar Ali Başman ve Murat Başman ev sahipliği yaptı. Özel davet Hilton Otel Genel Müdürü Ali Başman'ın açılış konuşmasıyla başladı. Davete Adalet eski Bakanı Hikmet Sami Türk, iş ve cemiyet hayatının tanınmış isimlerinin yanı sıra çok sayıda büyükelçi ve seçkin davetliler katıldı.■

The guests enjoyed socializing at the reception with the food and drinks service. The vine harvest event celebrated by Kavaklıdere since 1988 witnessed the attendance of numerous high level guests. The reception at Hilton Hotel was held by Kavaklıdere Chairman of the Board Mehmet Başman and managing members Ali Başman and Murat Başman. The special reception began with the opening speech of Hilton Hotel General Director Ali Başman. Former Minister of Justice Hikmet Sami Türk, guests from the business and social life and distinguished names attended the reception.■

LUİS ALBERTO AMOROS NUNEZ

ZEYNEP KÖKSALAN

ESİN GÜREL

ASLI, CEVZA, ZEYNEP BAŞMAN

IŞIK TEKIŞIK

AYŞE-CEM SİMER

FATOŞ-HİKMET SAMİ TÜRK

REFİİ-MARİA BERENT

ETHEM-HÜRRİYET ATINÇ

KUŞ SÜTÜ MEZE EVİ

May your New Year's tables flow with milk and honey

Yılbaşı sofralarınızdan da "Kuş Sütü" eksik olmasın

Merkez: Güvenlik Caddesi No:53/B A.Ayrancı-Çankaya/ANKARA T: 0312 465 08 28
Şube: Kahraman Kadın Sokağı 19/C G.O.P-Çankaya/ANKARA T: 0312 447 16 77

Kutlamada konuklar, ikram edilen yiyecek ve içecekler eşliğinde keyifli sohbetler gerçekleştirdi.

The guests enjoyed socializing at the reception with the food and drinks service.

ERHAN YALÇIN

DİLEK VOLKAN

SELİM SARIİBRAHİMOĞLU

ALTAN PALABIYIKOĞLU

SÜREYYA ÜZMEZ

KUTLU TAMAY

KADINLARDA GENİTAL BÖLGE ESTETİK OPERASYONLARI VE YENİ TREND:
"BARBIE VAJİNA"

Genital bölge ile ilgili operasyonlar, özellikle son 20 yılda tüm dünyada hızla yayılmaya başladı. En sık yapılan cerrahi işlemler arasında labioplasti (iç ve dış dudak estetiği), vajinoplasti (vajina daraltma ameliyatı), perineoplasti (doğuma bağlı izlerin giderilmesi) ve genital bölge yağ dolguları yer alıyor. Ayrıca, vajinal lazer ve radyofrekans uygulamaları ile vajinal gençleştirme, ameliyatsız vajina daraltma, genital bölge renk açma, cinsel haz ve orgazm tedavileri yapılabiliyor. Üstelik idrar kaçırma sorunu da lazerle, ameliyatsız tedavi edilebiliyor. Konu ile ilgili olarak İstanbul, Ankara ve İzmir'de hizmet veren HERA KLİNİK merkezlerinin kurucusu Jinekolog Op. Dr. Süleyman Eserdağ ile görüştük. Dr. Eserdağ, aynı zamanda ISAGSS (Uluslararası Estetik Genital Cerrahi ve Seksoloji Derneği) Kurucusu ve Başkanı olup, farklı ülkelerde hekimlere eğitimler vermektedir.

AESTHETIC GENITAL SURGERIES FOR WOMEN AND THE NEW TREND:
"BARBIE VAGINA"

Genital area surgeries have begun to spread all over the world in a speedy manner in particular in the last 20 years. Among the most frequently carried out surgical operations, labiaplasty (inner and external vaginal lips aesthetics), vaginoplasty (vagina tightening up surgery), perineoplasty (removal of the marks left from giving birth) and genital area fat fillings can be mentioned. In addition, vaginal rejuvenation, vagina tightening up without surgery, genital area color lightening, sexual pleasure and orgasm treatments can be done with vaginal laser and radiofrequency applications. What is more, urinary incontinence can also be treated with laser without the need for surgery. We interviewed the founder of the HERA CLINICS located in Istanbul, Ankara and Izmir Gynecologist surgeon Süleyman Eserdağ about this subject. Dr. Eserdağ is the Founder and President of ISAGSS (International Society of Aesthetic Genital Surgery and Sexology) and gives training to doctors in other countries.

Genital estetik operasyonları hangi amaçlarla uygulanır?
Estetik görünüm birinci nedendir. Aynı zamanda cinsel hazzın arttırılması, öz güven artışı, sosyal ortamlarda daha rahat davranabilme, hijyen ve enfeksiyon riskini azaltma gibi amaçları da var.

En sık hangi ameliyat tercih ediliyor?
Son 18 yıldır, 5000'den fazla hastamıza farklı genital estetik operasyonlar uyguladık. Yaptığımız genital bölge estetik ameliyatları arasında birinci sırada 'labioplasti' geliyor. İç dudakların uzun, sarkık, kırışık görünümü hem psikolojik olarak olumsuz etkilemekte, hem de cinsel ilişkide ağrı, idrar yaparken zorlanma gibi sorunlara neden olabiliyor. Ayrıca koku ve sık vajinal enfeksiyon sebebidir. Bir dudağın diğerinden daha büyük olması (asimetri) da psikolojik kaygılara neden olabiliyor. Labioplasti ile genital bölge dudakları küçültülüp, estetik olarak hoş bir görünüm sağlayabiliyoruz. Ameliyattan sonra hastalarda önemli ölçüde bir özgüven artışı izleniyor.

Barbie vajina konsepti nedir?
Labioplasti birkaç farklı teknikle yapılabiliyor. Hastalar tarafından en sık talep edilen yöntemler arasında iç dudakların mümkün olduğunca kısa bırakıldığı 'Barbie vajina' görünümüdür. Kaliforniya'dan başlayan bu trend şu anda tüm dünyaya yayılmış durumda. Bu şekilde hastalar kendilerini çok daha iyi hissettiklerini ifade ediyorlar. Daha iyi bir estetik sonuç için eş zamanlı olarak, klitoris üzerindeki cilt fazlalıklarının alınması da önemli. Ayrıca, dış dudaklara yağ dolgusu da yapılarak daha seksi bir görünüm elde etmek mümkün!

Vajinoplasti nedir?
Vajinoplasti, yani 'vajinal daraltma ameliyatları' genelde doğum sonrası vajinanın genişlemesi, buna bağlı olarak gelişen cinsel haz problemlerinde yapılan cerrahidir. Sigara içimi, gebelik, kötü kolajen bağ dokusu, genetik yatkınlık ve düzensiz beslenme de bağ dokusu yapısını bozarak 'vajinal relaksasyon sendromu' dediğimiz vajinal genişlemelere ve duyarsızlıklara yol açabilir. Bazı durumlarda vajina, yapısal olarak da geniş olabilir. Vajina genişlemesi hem kadın, hem de erkek partnerde cinsel haz ve orgazm ile ilgili sorunlara yol açar. Vajina daraltma ameliyatları ile vajina yeniden, kalıcı şekilde eski sıkılığını kazanabilmektedir. Ayrıca, aynı seansta doğum dikiş izleri veya vajina-anus arası cilt katlantıları da giderilmektedir (Perineoplasti operasyonu). Hastalarımız, labioplasti veya cerrahi vajina daraltmadan 3 gün sonra sosyal hayatlarına dönebilirler.

Ameliyatsız çözümler arasında neler var? Genital Lazer ve Radyofrekans (RF)?
Özellikle son yıllarda gelişen yeni teknolojiler sayesinde karbondioksit lazer ve genital radyofrekans ile ameliyatsız vajina daraltma ve idrar kaçırma tedavileri yapılabilmektedir. Ayrıca, menopoza bağlı vajinal kuruluk, yanma ve cinsel ilişkide ağrı sorunlarında da oldukça güzel sonuçlar almaktayız. Lazer tedavileri genital renk açma, siğil tedavisi, dış dudak sıkılaştırma için de kullanılabilmektedir.

Genital PRP nedir?
Kişinin kendi kanı alındıktan sonra hazırlanan plazma içeriğinin genital alanda klitoris ve G noktasını kapsayacak bölgelere enjeksiyonudur. O shot (Orgazm aşısı) olarak bilinen bu işlemde cinsel haz ve orgazm fonksiyonu artmaktadır. Genital PRP, lazer veya RF ile de kombine edilebilir. Etkinlik çok daha artacaktır. Uygun hasta grubunda hayat kalitesini arttıran, mükemmel sonuçlar almaktayız!

Genital estetik ameliyatlarından sonra hasta geri bildirimleri nasıl?
www.VajinaEstetigi.net web sitemde de paylaştım. Pek çok kadının ortak problemlerinden birisi, genital bölgelerindeki istemedikleri görünümlerdir. Buna rağmen pek çoğu ameliyat olmaktan çekinmekte, utanmaktadırlar. Doğru şekilde uygulanan tüm cerrahi işlemlerde hasta memnuniyetleri oldukça fazladır. Ameliyat sonrası hastaların pek çoğu memnuniyetlerini ifade etmekte ve "bu kadar rahat olacağını bilseydim, çok daha önce gelirdim" şeklinde geri bildirimler vermektedir. Ancak, genital estetik operasyonlar tıbbın yeni filizlenen bir alanıdır ve mutlaka bu alanda tecrübe sahibi cerrahlar tarafından uygulanmalıdır.■

For what purposes are genital aesthetic operations done?
The primary reason is aesthetic appearance. They are also done with the purposes of increasing sexual pleasure, increasing self-esteem, behaving in a more relaxed manner in social environments and reducing the risk of hygiene and infection.

Which is the most frequently preferred surgery?
In the last 18 years, we have done different genital aesthetic surgeries on more than 5000 of our patients. Among the genital area aesthetic surgeries, the most preferred one is 'labiaplasty.' The long, sagging and wrinkled appearance of the inner vaginal lips both negatively affects people psychologically and causes problems such as pain during intercourse and difficulty in urinating. In addition, this is the cause of bad odor and frequent vaginal infections. One lip being larger than the other (asymmetry) can also cause psychological concerns. We are able to make vaginal lips smaller and create a nice aesthetic appearance with labiaplasty. A significant increase in self-esteem is observed in the patients after this operation.

What is the Barbie vagina concept?
Labiaplasty can be done using a few different techniques. The most demanded method by the patients is the 'Barbie vagina' appearance, where the inner lips are left as short as possible. This trend which started in California has spread all over the world today. With this method, patients express that they feel much better. For a more aesthetic result, it is important that the excess skin on the clitoris is removed as well in this operation. In addition, the external lips can be applied fat fillings and a sexier appearance can be achieved!

What is vaginoplasty?
Vaginoplasty, or 'vaginal tightening operations' are usually done after women give birth and the vagina expands and in causes problems about sexual pleasure. Smoking, pregnancy, bad collagen connective tissues, genetic predisposition and irregular diets distort the connective tissue structure and result in vaginal expansion and insensitivity which we call 'vaginal relaxation syndrome.' In some cases, the vagina of a person can be structurally large. Vaginal expansion causes problems in sexual pleasure and orgasm in both women and men. With vaginoplasty, it is possible to permanently give the vagina its previous tightness. In addition, the stitch marks from giving the birth or the skin folds between the vagina and the anus can also be removed in the same operation (Perineoplasty). Our patients are able to go on with their normal life 3 days after labiaplasty or surgical vaginal tightening.

What are the non-surgical solutions? What are genital laser and radiofrequency (RF)?
Especially with the new technologies which developed in the recent years, it is now possible to do non-surgical vagina rejuvenation and urinary incontinence treatment with carbon dioxide laser and genital radiofrequency. In addition, we achieve very good results for vaginal dryness due to menopause, burning and pain experienced during intercourse. Laser treatments are usually resorted to with the purpose of lightening vagina color, wart treatments and tightening exterior lips as well.

What is genital PRP?
This is the injection of the plasma content prepared after the person's own blood is taken to the clitoris in the genital area and the areas including the G spot. In this application known as the O shot, it is possible to increase sexual pleasure and orgasm function. Genital PRP can also be combined with laser and RF. In this manner, the efficiency can be greatly increased. We receive perfect results which increase the life quality of the suitable group of patients.

What kind of feedback do you get from the patients after genital aesthetics surgeries?
I have shared the comments on my www.VajinaEstetigi.net website. One of the common problems of many women is the undesired appearance of their genital area. Despite this, many women are hesitant and shy about surgery. In all accurately done surgical applications, patient satisfaction is quite high. After the surgery, many of the patients express their satisfaction and give feedback saying, 'If I had known it was this easy, I would have had it done much earlier.' However, genital aesthetic operations are a new branch of medicine and they should always be done by experienced surgeons in this area.■

PODYUM **SEFİRELERİN**

Büyükelçiler ve sefireler mankenlere taş çıkarttı. Ankara'da görev yapan büyükelçi eşlerinin oluşturduğu Spouses of Heads of Missions (SHOM) üyeleri, Rotary Ankara International işbirliği ile düzenlenen yardım defilesinde podyuma çıktı. Büyükelçiler ve büyükelçi eşleri, diyabetik çocuklar için yapılması planlanan çizgi filme katkı sağlamak amacıyla düzenlenen defilede, mankenlere taş çıkarttı.

THE CATWALK BELONGED TO **THE AMBASSADRESSES**

Ambassadors and ambassadresses surpassed models. The members of the Spouses of Heads of Missions (SHOM) consisting of the spouses of ambassadors active on duty in Ankara took the podium at the charity fashion Show organized in cooperation with Rotary Ankara International. Ambassadors and their spouses were like professional models at the fashion Show held with the purpose of contribution to the animation film which is planned for children with diabetes.

ERİMTAN Arkeoloji ve Sanat Müzesi'nde gerçekleşen geceye Rotary International Başkanı Nuray Tokuş ile SHOM Başkanı Brezilya Büyükelçisi'nin eşi Diva Gradilone ev sahipliği yaptı. Gecede Ankaralı ünlü modacı Ceren Can'ın Sonbahar/Kış koleksiyonu görücüye çıktı. Podyumda yürüyen isimler arasında Hollanda Büyükelçisi Marjanne de Kwaasteniet, Portekiz Büyükelçisi Paula da Silva, Brezilya Sefiresi Diva Gradilone, Filipinler Sefiresi Ana Hernandez, Fas sefiresi Nawal Bouche, Sudan Sefiresi Amal El Zuber gibi isimler yer aldı. Çok sayıda büyükelçinin de katılım gösterdiği gecede yabancı misyon temsilcilerinin eşleri, mankenlere taş çıkardı. Defile ilgi ile izlendi. Rotary Ankara International Başkanı Nuray Tokuş, gecenin diyabetik çocuklara yönelik yapılan çizgi filmi tamamlamak için organize edildiğini belirtti. Tokuş, "Filmin ilk bölümünü bitirdik. Filmde insülün nedir?, Neden iğne yapılır? gibi konular anlatılıyor. Filmi, ilkokullarda göstermeyi ve diyabet konusunda farkındalık yaratmayı amaçlıyoruz" ifadelerini kullandı. SHOM adına konuşan Litvanya sefiresi İmsre Sabaliunas Brüzgiene de, topluluğun 10 yıl önce Ankara'ya yeni gelen yabancı misyonun günlük sorunlarını çözmek için kurulduğunu belirtti. Brüzgiene, 10 yıl içinde bir yardım kuruluşuna dönüştüklerini ve mülteciler, yardıma muhtaç çocuklar, çeşitli okulların iyileştirilmesi gibi konularda etkinlikler yaptıklarını ifade etti. Litvanya Sefiresi, "Hepimiz küçük adımlarla büyük şeyler yapabiliriz" ifadelerini kullandı.■

The event at ERIMTAN Archaeology and Art Museum was held by Rotary International President Nuray Tokuş and SHOM President spouse of the Ambassador of Brazil to Turkey Diva Gradilone. Famous fashion designer Ceren Can's Fall/Winter collection was exhibited at the event. Among the names who took the podium were Ambassador of Holland Marjanne de Kwaasteniet, Ambassador of Portugal Paula da Silva, spouse of the Ambassador of Brazil Diva Gradilone, spouse of the Ambssador of Philippines Ana Hernandez, spouse of the Ambassador of Morocco Nawal Bouche and spouse of the Ambassador of Sudan Amal El Zuber. At the event attended by numerous ambassadors, the spouses of the foreign mission representatives were spectacular. The fashion show was shown great interest by the guests.Rotary Ankara International President Nuray Tokuş stated that the event was organized to complete the animation film for children with diabetes. "We have completed the first part of the film. Questions such as What is insulin? Why do you have to get shots? are being answered. We are planning on showing the film at schools and create awareness on diabetes." Spouse of the Ambassador of Lithuania Imstre Sabaliunas Brüzgiene who spoke on behalf of SHOM stated that the organization was founded 10 years ago with the purpose of solving the daily problems of the new foreign missions in Ankara. Brüzgiene expressed that they have transformed into a charity organization in 10 years and organized events to help refugees, children in need and improve school in need. She added, "We can all do great things with small steps."■

PAULA LEAL DA SILVA

ANA HERNANDEZ

TIGHEREDA KULESSA

Nuray Tokuş'un kızı Türkiye eski güzellerinden Zeynep Tokuş da, gecede podyuma çıktı.

Zeynep Tokuş, daughter of Nuray Tokuş who had won the title of Miss Turkey in the past also took the podium.

ÖYKÜ
TEKMAN

GÜLTEN
BIÇAKÇI

HANDE
FIRAT

NAZLI GÜR
DEMİR

CEREN
CAN

OP: DR. TUBA HİLAL GÜÇLÜ

PLASTİK, REKONSTRÜKTİF VE ESTETİK CERRAHİ

KARİYER ESTETİĞİ

Evden işe ,çocuğumuzun okuluna ya da verdiğimiz bir söze yetişmek için koştururken darlığından şikayet ettiğimiz zaman;öyle bir an vardır ki bizi yakalar. Zihnimizde geçmişe döneriz; onsuz olduğumuz günlerin hasreti kalbimizi yakar. Artacağı ihtimaliyse bakışlarımızı dondurur. Aynadaki o kırışıklığı ilk farkettiğimiz kriz anı! Ve evet ;

• Einstein “Bükülüyor Zaman” diyemeden başka bir soru bu krizi uzatır:

•Başkaları yaşlandığımı görüyor mu? Ah Sartre haklısın; cehennemdir başkaları!

Astroloğumuz plüton karesi yaşıyorsun diyor. Etrafımızdaki genç ve tecrübesiz herkes bu yüzden mi gözümüze batıyor? Güzel olan ne kaldı?

Bedenimizin de sadece bir eşya olduğunu eskidiğini kabul etmek ve olgunluk çağımıza girmek... Kim bilir ölümü kabul bile bu kadar zor ve acı olmamıştı bazılarımız için? Şimdi ki kırklar yeni yirmiler diye hatırlatıyor psikoloğumuz: yaşa gerek yok!!!

Biz plastik cerrahların da bir iki sözü var elbette. Çoğumuz cildimizde artan kırışıklıklara ya da sarkmalara odaklanırız. Oysa cildimizin altında yumuşak dokumuz eski dolgunluğunu ve diriliğini kaybetmektedir hatta kemiklerimiz bile bu hacim kaybından nasibini alır. Bu yüzden yaşlanmayı bir bütün olarak ele alırız ve yine bu yüzden tedavilerimize aldığımız cevap daha doğal olur. Aklınızda oluşan endişe ve soruları doktorunuzla paylaşarak onun öngörü ve tecrübesiyle aydınlanabilirsiniz. Ha evet şunu da söyleyeyim ameliyat dışında da uyguladığımız yöntemlerimiz var elbette.

Peki güzel yaşlanmak için bize düşen görevler nelerdir? Bu konuyu koruyucu hekimliğin bir parçası olarak değerlendiriyorum. Kendinizi güneşin, sıcağın, soğuğun, sigaranın bilhassa stres ve üzüntünün yaşlandırıcı etkisinden korumaktır başlıcaları. Çok mimik kullananlarımız az mimik yapanlara kıyasla , yüz üstü yatanların da sırt üstü yatanlara göre daha fazla kırıştığı doğrudur.Kendimize karşı dikkat ve özeni esirgemeyelim lütfen.

Sevgiyle kalın... ■

CAREER AESTHETICS

Lack of time you complain about while rushing to go to work, your child's school or an appointment catches up with us at a specific moment. We go back in time in our minds and the longing for the days with lack of time breaks our hearts. The possibility of having more time freezes the look in our eyes. That moment of crisis when we first notice a wrinkle on the mirror! And yes:

• Another question makes this crisis longer before Einstein gets a chance to say 'Time bends."
• Do others see that I am getting old? Ah, Sartre, you are right; hell is other people! Our astrologer says that we are experiencing the Pluto square. Is that the reason why all the young and inexperienced people make us uneasy? What is left behind that is beautiful?

Accepting that our bodies are only objects which get old and reaching our years of maturity… Perhaps, even the acceptance of death has not been this difficult and painful for some of us. Our psychologist reminds us that the 40's are the new 20's: there is no need for age!!!

Of course, we plastic surgeons have a few things to say on the matter. Most of us focus on the increasing number of wrinkles or sagging places on our skin. However, the soft tissue underneath our skin loses its previous fullness and suppleness and even our bones are affected from this loss in volume. Therefore, we think about aging in a holistic manner and thus receive more natural results for our treatments. You can share your worries and questions with your doctor and get enlightened by your doctor's foresight and experience. But let me tell you this as well: we have methods we make use of other than surgery as well.

Then, what are our duties to age gracefully? I evaluate this issue as a part of preventive medicine. The main things you need to are to protect yourself from the aging effects of the sun, the heat, the cold, smoking and in particular stress and sadness. It is true that those of us who use more mimics and sleep face down get more wrinkles compared to those who use less mimics and sleep face up. Please, give yourselves care and attention.

All the best… ■

Instagram : / tubahilalguclu
Facebook : / opdrtubahilalguclu

www.tubahilalguclu.com

BÜYÜKELÇİLER AÇILIŞTA BULUŞTU

Ankara'da görev yapan büyükelçiler ve yabancı misyon temsilcileri Çankaya'da açılan Rapera Restaurant'ın açılışında bir araya geldi. Konuklar gecede Türk mutfağı ve ülkelerinin lezzetleri hakkında konuştu.

AMBASSADORS MET AT THE OPENING

Ambassadors on duty in Ankara and foreign mission representatives met at the opening of Rapera Restaurant in Çankaya. The guests talked about Turkish cuisine and the delicacies of their countries at the reception.

Dünya mutfağının leziz yemeklerinden oluşan menüsüyle hizmet vermeye başlayan RaPera Restaurant düzenlediği renkli bir açılışla hizmet vermeye başladı. Geceye Ankara'da görev yapan Litvanya Büyükelçisi Audrius Brüzga, Arnavutluk Büyükelçisi Genti Gazheli ve Konsolos Nertila Doka'nın yanı sıra çok sayıda yabancı misyon temsilcisi, diplomat ve iş adamı katıldı. Konuklar usta aşçılar tarafından hazırlanan yemekleri tadarken, dünya mutfağı üzerine bol bol sohbet etti. Davetin ev sahipliğini işletme sahibi Rukiye Bayrakçı yaptı. Konuklarla yakından ilgilenen Bayrakçı örnek bir misafirperverlik sergiledi.

Rapera Restaurant which started giving service with its menu consisting of delicious dishes of the world cuisine was opened with a colorful reception. Besides Lithuania's Ambassador to Turkey Audrius Brüzga, Albania's Ambassador to Turkey Genti Gazheli and Counsellor Nertila Doka, numerous foreign mission representatives, diplomats and businessmen attended the reception. While the guests tasted the dishes prepared by expert chefs, they got a chance to converse in-depth about world cuisine as well. The host of the event was the owner of the restaurant Rukiye Bayrakçı. Bayrakçı who closely attended the guests displayed exemplary hospitality.▸▸

AUDRİUS BRÜZGA

GENTİ GAZHELİ

NESLİHAN SARAÇ

INNA GURGENİSHİİLİ, NUR AKAN

Aynı zamanda uzun yıllar tekstil sektöründe çalışmalar yapan iş kadını Bayrakçı, dünyanın farklı ülkelerindeki yemek kültürlerinden esinlenerek böyle bir işletme açtığını ifade ederek “Misafirlerimizi farklı lezzetlerle buluşturmak, aynı zamanda Türk yemeklerini de Ankara’da yaşayan yabancılara tanıtmayı amaçlıyoruz” dedi. Ülke olarak çok farklı ve geniş bir mutfağımız olduğunu belirten Bayrakçı, Türk yemeklerini yabancı misafirlere anlatmak amacıyla workshop çalışmaları yapacaklarını ifade etti.■

Businesswoman Bayrakçı who has worked for long years in the textile industry expressed that she opened her restaurant with the inspiration she received from the food culture of different countries. She stated, “We are aiming at introducing our guests with different tastes and Turkish dishes with foreigners living in Ankara.” Bayrakçı stated that Turkey has a very different and extensive cuisine and expressed that they will be organizing workshops to introduce Turkish dishes to their foreign guests.■

LİPOLİFTLAZER İLE
AMELİYATSIZ YÜZ VE GIDI GERME

Son dönemin en çok tercih edilen lipoliftlazer uygulamaları ile ilgili merak edilen tüm soruları Dermatolog Dr. Pınar Cömert; BOM PLUS okurları için yanıtladı.

NON-SURGICAL FACE AND DOUBLE CHIN LIFT
WITH LIPOLIFTLASER

Dermatologist Dr. Pınar Cömert answered all the questions which raise curiosity about the highly preferred lipoliftlaser applications in the recent times for BOM PLUS readers.

Lipoliftlazer farklı bir dalga boyuna sahip olan, yeni teknolojik bir lazer sistemidir. Cildin tüm katmanlarını yeniler, yoğun bir kollajen artışı ve gençleştirme sağlar. Adeta cilt altından lazerle oluşturulmuş bir ağ sağlayıp, yüzü ameliyatsız bir şekilde kaldırır, şekillendirir ve cildin kalitesini artırır. Son teknoloji Lazer Lipoliz ve ameliyatsız yüz kaldırma sistemidir.

Nasıl uygulanır?
Çok ince saç teli kalınlığındaki mikro fiberler ile deri altına lazer ışını verilir ,genel anestezi gerekmez,kesi olmadan cilt ve altındaki kollajen bağ dokusuna çalışıp yüzü yukarı kaldırılır.

Lipoliftlaser is a new technological laser system which involves a different wave length. It renews all the layers of the skin and allows an intense increase in collagen and the skin to be rejuvenated. It almost produces a net created underneath the skin with laser, lifts the face without the need for surgery, shapes it and increases the quality of the skin. It is the latest technology Laser Lipolysis and non-surgical face lifting system.

How is it applied?
Laser beams are applied underneath the skin through micro-fibers which are like very thin hair strands and there is no need for general anesthesia or incision. The laser beams work on the collagen connective tissues on and underneath the skin and lift the face.

1470 nm dalga boyunda diod lazerle seçici lipolitik ve fotobiomodülasyon enerjisi iletilir ve deri altından yapılan bir lazer lifting uygulamasıdır. Bu dalga boyu lazer lipolizde kullanılan en yeni dalgaboyu dioddur. Dalga boyu nedeniyle etkisi derindir. Yerçekiminin aksi yönde vektörel mikro kanallar ile ağ şeklinde deri altına lazer ışınları verilir. Derinin tüm tabakaları ve deri altı dokulara etki eder, kullanılan kıl kalınlığındaki fiberler işlemden sonra iz bırakmadan çıkarılır.Lipoliftlazer ile sadece bir saatte ve bir seansta doğal sonuçlar elde edilir.

Lipoliftlazer ipoliz uygulaması sonrasında neler beklenir?
İşlemden hemen sonra deride bir reaksiyon başlar. Yüz ve boyunda ciddi lifting ve kalkma etkisi oluşur. Derinin tüm tabakalarındaki kollajeni yoğun bir şekilde uyarır ve sağlıklı kollajen üretimini tetikler,bu lazer ile aynı zamanda yüzde ve gıdıkta gereksiz yağ dokusu eritilir.Böylece gıdı ameliyatsız, ipsiz uzun etkili olarak gerilir. Çene hattı ve yüz ovali ortaya çıkar, ameliyatsız bir şekilde yüz kalkar. Yine aynı yöntem ile ameliyatsız olarak gözaltı torbaları giderilir, orta ve alt yüz toparlanır, gıdı eritilip gerilir. Kaşlar da kaldırılabilir.

İşlem ne kadar zamanda biter? Etkisi ne zaman başlar? Kalıcılığı ne kadardır?
Yüz lokal anestezi ile uyuşturulur. İşlem 45-60 dk kadar sürer. Tamamen acısız ve hızlı bir işlemdir. Kesi ve iz riski yoktur. Kişiyi sosyal hayatından alıkoymaz. Etki hemen görülür, ciltte sıkılaşma, cilt kollajenini artırma etkisi 3.ayda başlar. Ciltte oluşan olumlu etki yaşa ve cilde göre değişmekle birlikte 1-2 yıl kadar etkisini gösterir.

Lipoliftlazer uygulama alanları nereler?
Bu teknik ile orta yüzde kalkma ,gıdının tamamen eritilmesi ve toparlanması sağlanır. Çene hattı belirginleştirilmesi, jawline ortaya çıkarılması sağlanıp, ameliyatsız alt yüz kaldırılabilir. Alt göz kapağı torbalanmalarının ameliyatsız düzeltilmesi ve gözaltı derisinin sıkılaştırılması ve ameliyatsız kaş kaldırma içinde bu sistem uygundur. Boyun cildi sıkılaştırılıp, çizgileri azaltılabilir. Burun kenarından dudağın kenarına doğru uzanan çizgiler ve ağız kenarından çeneye doğru uzanan çizgilerde düzelme oluşur. Çin bıyıkları yok edilir. Bu cihazla aynı zamanda kol sarkmaları ameliyatsız giderilir.■

With diode laser of 1470 nm wave length, selective lipolytic and photobiomodulation energy is transmitted and this is a laser lifting application performed underneath the skin. This wave length is the latest length wave diode used in laser lipolysis. Due to the wave length, it has a deep impact. Laser beams are given underneath the skin in the form of a net through the vectorial micro channels in the opposite direction of gravity. It affects all the layers of the skin and the subcutaneous tissues. The fibers which are as thin as hair strands are removed after the application without leaving any marks. Natural results are achieved with lipoliftlaser in only one hour and a single séance.

What is expected after the lipoliftlaser lipolysis application?
Right after the application, a reaction starts in the skin. A serious lifting and rising effect is produced on the face and the neck. Collagen in all layers of the skin is extremely stimulated and healthy collagen production is triggered. With this laser, the unnecessary fat tissue on the face and the double chin are melted. Thus, underneath the chin area is tightened without surgery or threads for a long period. The chin contour and the face oval become apparent and the face is lifted with surgery. The same method is also used to remove eye bags without surgery and to stretch the medium and lower parts of the face and to melt and tighten the double chin. Eyebrows can be lifted as well.

How long does the procedure take? When do you start seeing the effects? How permanent is it?
Local anesthesia is applied to the face. The whole procedure takes about 45-60 minutes. It is a totally pain free and fast application. There is no risk of incision or marks. The patient does not need to stay away from social life. Its effects are immediately seen. Tightening in the skin and increase in collagen is seen on the 3rd month. The positive effect on the skin changes according to age and skin but the effect continues to 1-2 years.

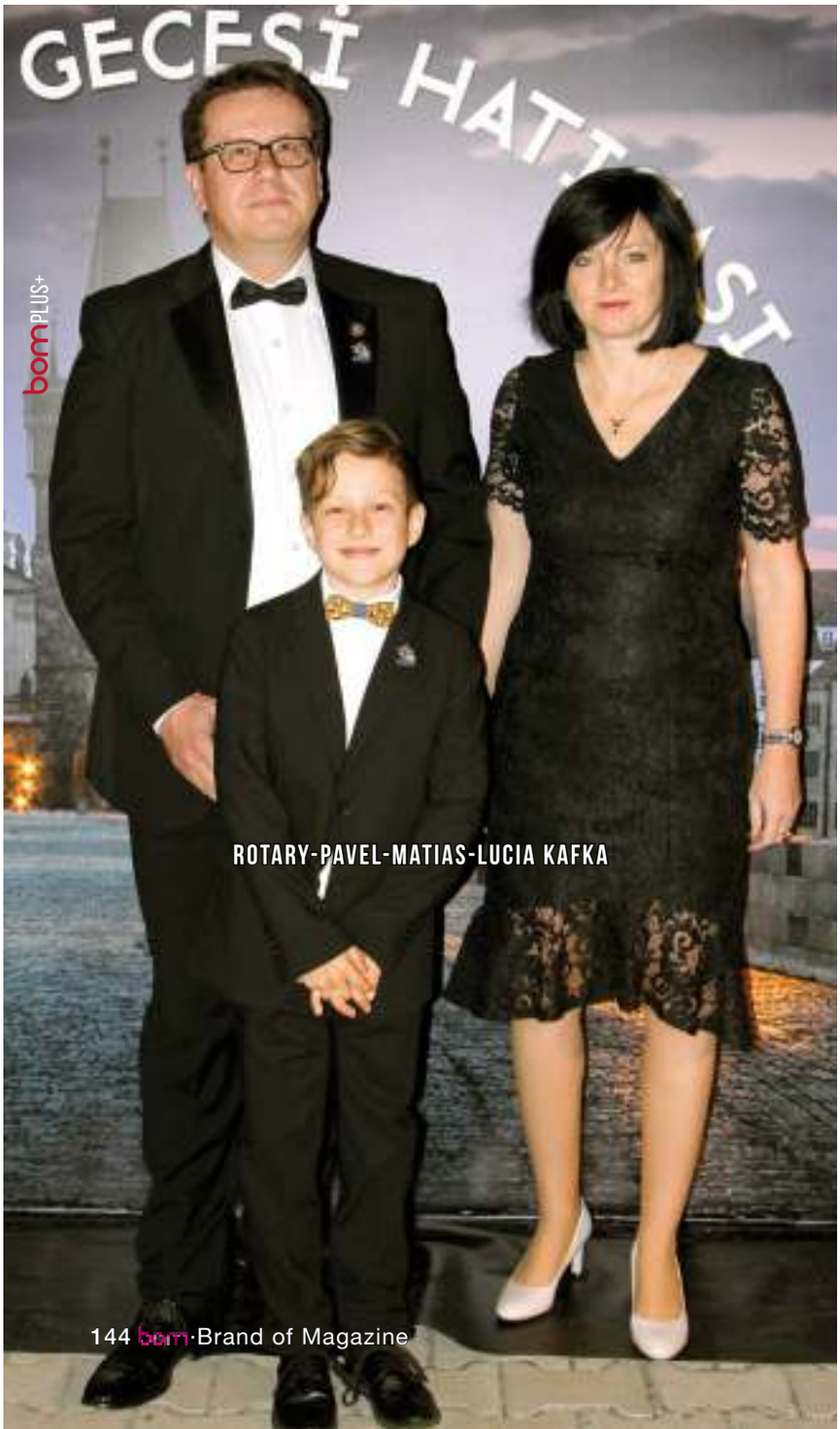
What are the applications of lipoliftlaser?
This technique allows lifting in the medium area of the face, the double chin to be completely melted and tightened. It makes it possible for the chin contour and the jawline to become more apparent and the face can be lifted without surgery. This system is suitable to correct eye bags without surgery, tightening of the sin under the eyes and lifting the eyebrows without surgery as well. The skin of the neck area can be tightened and the lines can be reduced. The lines extending from the sides of the nose towards the sides of the lips and the lines from the sides of the mouth towards the chin can be reduced. The nasolabial lines are erased. This device can also be used to reduce the sagging areas of the arms without surgery.■

ROTARY'DEN ÇOCUK FELCİYLE MÜCADELE İÇİN GECE

Ankara Beysukent Rotary Kulübü, kuruluşunun 1. yılını, Çek Cumhuriyeti Büyükelçiliği'nde düzenlenen gece ile kutladı. Geceden elde edilen gelir, Uluslararası Rotary tarafından düzenlenen 'Çocuk Felcine Son' projesinde kullanılacak.

MEANINGFUL EVENT ORGANIZED BY THE ROTARY CLUB MEMBERS AGAINST POLIO

Ankara Beysukent Rotary Club celebrated its 1st anniversary with the event held at the Embassy of the Czech Republic in Ankara. The money raised at the event will be used for the 'End to Polio' Project organized by the International Rotary Club.



ROTARY-PAVEL-MATIAS-LUCIA KAFKA

ÇEK Büyükelçisi Pavel Kafka ve eşi Lucia Kafka'nın himayesinde düzenlenen geceye çok sayıda kulüp üyesi katıldı. Beysukent Rotary Kulübü Başkanı Ogün Çiçek, henüz bir yıllık bir kulüp olmalarına rağmen en hızlı büyüyen ve katılımcı sayısı en fazla olan rotary kulüplerinden biri olduklarını ifade etti. Çiçek, Uluslararası Rotary'nin düzenlediği 'Çocuk felcine son' projesiyle dünya genelinde 2.5 milyar çocuğun aşılanmasını sağladığını ve şu an sadece Bangladeş'teki birkaç vaka dışında çocuk felcinin dünya üzerinden silinip gittiğini söyledi. Geceden elde edilen gelirin çocuk felci ile mücadele fonuna aktarılacağını dile getiren Çiçek, ayrıca çeşitli eğitim projelerine de yardım yaptıklarını anlattı. Çek Büyükelçi Pavel Kafka ise rotarynin dünya genelinde faaliyet gösteren çok büyük bir organizasyon olduğunu belirterek, bu anlamlı geceye ev sahipliği yapmaktan büyük onur duyduklarını söyledi. ■

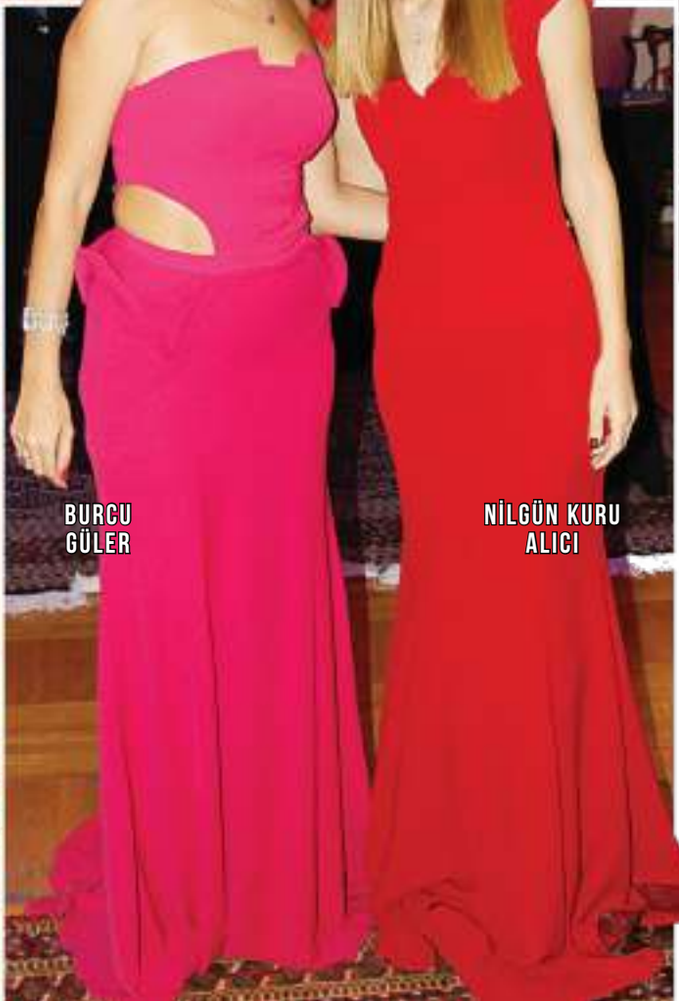
Numerous club members attended the event held by the Czech Republic's Ambassador to Turkey Pavel Kafka and his wife. The President of Beysukent Rotary Club Ogün Çiçek expressed that, although their club was founded only a year ago, they are the fastest growing Rotary club with the greatest number of participants. Çiçek stated that 2.5 billion children were able to have the Polio vaccine throughout the world with the 'End to Polio' Project and with the exception of only a few cases in Bangladesh; Polio has been eradicated in the world. Çiçek also stated that the money raised at the event will be transferred to the war against polio fund. The president of the club additionally stated that they are helping various educational projects. Ambassador of the Czech Republic Pavel Kafka stated that the Rotary is a very big organization active throughout the world and that they are much honored to hold this meaningful event. ■

MEHMET-GÖNÜL ÖZGÜN

ÖZCAN-REŞAT KANGAL

ECEHAN AKSOY

ARSEN GÜNGÖR



BURCU GÜLER

NİLGÜN KURU ALICI

Kulüp üyelerinin son derece şık bir şekilde katıldığı gece renkli görüntülere sahne oldu. Gecenin ilerleyen saatlerinde caz müziğin sevilen seslerinden Ceren Temel ve orkestrası sahne aldı.

The event, in which the club members were quite elegant, was very colorful. In the later hours of the event, one of the loved artists of jazz music Ceren Temel and her orchestra took the stage.

TÜP MİDE AMELİYATIYLA **AŞIRI KİLOLARA SON!**

Diyetle ya da egzersizle kilo veremeyen hastalar için uygulanan tüp mide ameliyatı hakkında bilinmesi gerekenleri Genel Cerrahi Uzmanı Prof. Dr. Kamil Gülpınar'a sorduk.

END TO EXCESS WEIGHT WITH SLEEVE GASTRECTOMY!

We asked questions on what needs to be known on sleeve gastrectomy applied to patients who cannot give off weight with dieting or exercise to General Surgeon Prof. Dr. Kamil Gülpınar.

www.kamilgulpinar.com

Obezite tedavisinde kullanılan en etkili cerrahi tekniklerin başında tüp mide ameliyatı gelmektedir. Tüp mide ameliyatında laparoskopik cerrahi teknik kullanılarak midenin fonksiyonuna hiçbir şekilde zarar vermeden midenin hacmi küçültülür. Midenin hacminin küçültülmesinin dışında iştahı kontrol etmek için ghrelin hormonunun bulunduğu midenin fundus bölgesi de alınır. Bu sayede hastanın daha az yiyerek çabuk doyması ve daha geç acıkması sağlanır.

Diyet ve egzersizle kilo veremeyenler için uygundur

Tüp mide ameliyatı, diyetisyen ve egzersiz uzmanı desteğine rağmen kilo veremeyen ya da verdiği kiloları hızla geri alan, vücut kitle indeksi 35 ya da 40'ın üzerinde olan, aşırı kiloların yanı sıra diyabet, tansiyon ve uyku apnesi gibi çeşitli rahatsızlıkları da ortaya çıkmaya başlayan kişiler için uygundur. Tüp mide ameliyatı için kişinin 18 ile 65 yaş arasında olması ve genel sağlık durumunun da yerinde olması gerekir.

Obezite birçok rahatsızlığa yol açan ciddi bir sorundur

Obezitenin yol açtığını tıbbi rahatsızlıkların başında; diyabet, tansiyon, yüksek kolesterol, uyku apnesi, karaciğer yağlanması, kalp ve damar hastalıkları, hormon bozuklukları, hareket kısıtlılığı, yorgunluk ve sosyal hayata uyum zorluğu gibi fiziki ve psikolojik sorunlar gelmektedir. Obezite sorunu olan kişilerin yaşlandıkça şikayetleri giderek artar, sebep olduğu hastalıkların tedavisi ve aşırı kiloların yok edilmesi zorlaşır. Tüm hastalıkların tedavisinde olduğu gibi obezite tedavisinde de erken tedavi büyük fayda sağlar. Erken obezite tedavisinde %90 ile %95 oranında daha fazla başarı sağlanabilmektedir.

Sağlıklı beslenme ve yaşam tarzı önemli!

Tüp mide ameliyatının ardından kaybedilen kiloların tekrar geri alınmamasına özen gösterilmelidir. Bunun için hastanın yaşam tarzını ve beslenme alışkanlıklarını yeniden düzenlenmesi gerekir. Sağlıklı bir beslenme programı ve düzenli egzersiz ile kilo alma riski azalır. Tüp mide ameliyatı sonrasında hastaya beslenme şekli hakkında ayrıntılı bilgi verilir. Egzersiz konusunda ise hastanın ilk olarak düzenli yürümesi ya da yüzmesi kısacası daha hareketli bir yaşam sürdürmesi tavsiye edilir.■

Sleeve gastrectomy is the most effective surgical techniques used in the treatment of obesity. In sleeve gastrectomy, laparoscopic surgical technique is used and the volume of the stomach is reduced without harming any of the functions of the organ. Besides reducing the volume of the stomach, the fundus area of the stomach which contains the ghrelin hormone that controls appetite is also removed. In this manner, the patient starts eating less, feels full in a shorter amount of time and gets hungry in longer time slices.

It is suitable for people who cannot give off weight with dieting and exercise

Sleeve gastrectomy is suitable for people who cannot give off weight or speedily put on the weight given off despite the support of dieticians and exercise experts, whose body mass index is 35 or over 40 and start to experience various diseases such as diabetes, high blood pressure or sleep apnea besides excess weight. To have sleeve gastrectomy, a person needs to be aged 18-65 and should be healthy in general.

Obesity is a serious condition which causes many illnesses

The main physical and psychological problems caused by obesity are: diabetes, high blood pressure, cholesterol, sleep apnea, fatty liver syndrome, cardiovascular diseases, hormonal disorders, limitation of movement, tiredness and difficulty in adapting to social life. The problems of people with obesity increase with age and the treatment of the diseases it causes and giving off excess weight get more difficult. As in the treatment of all diseases, early treatment is quite beneficial in obesity as well. In early obesity treatment, about 90-95% more success is achieved.

Healthy eating habits and life-styles are important1

It should be given importance not to gain back the weight given off after sleeve gastrectomy. To achieve this, the patient needs to rearrange his/her life-style and eating habits. A healthy diet program and regular exercise reduce the risk of putting of weight. After sleeve gastrectomy, the patient is given detailed information about his/her diet. In terms of exercise, patients are advised to regularly take walks or swim, shortly to have a more active life.■

BANDOLU KUTLAMA

Avusturya Milli Günü, JW Marriott Otel'de düzenlenen resepsiyonla kutlandı. Çok sayıda büyükelçi ve üst düzey yetkilinin katıldığı gecede Avusturya'dan gelen askeri bando konser verdi.

CELEBRATION WITH A BAND

The Austrian National Day was celebrated with a reception held at JW Marriott Hotel. The military band from Austria gave a convert at the event which was attended by many ambassadors and high level officials.

Resepsiyona Avusturya'nın Ankara Büyükelçisi Johannes Wimmer, ev sahipliği yaptı. Gece, Büyükelçi Wimmer'in konukları kapıda karşılamasının ardından iki ülkenin milli marşlarının çalınması ile başladı. Wimmer, resepsiyonda yaptığı konuşmasında "Avusturya'ya Türkiye'de hizmet ederken, iki ülkenin ortak yanlarına katkı sunmayı temel sorumluluk olarak görüyorum" dedi. Kısa bir süre önce Ankara'daki görevine başlayan Wimmer, "Türkiye gerçekten büyüleyici ve güzel bir yer. Eşimle birlikte burada yaşama ve Türkiye'yi, onun zengin kültürünü, tarihini ve insanlarını tanımaktan büyük mutluluk duyuyoruz" diye konuştu. Davet, Büyükelçi Wimmer ve Dışişleri Bakanlığı Kuzey Avrupa Genel Müdür Yardımcısı Altan'ın kutlama pastasını kesmesinin ve yemek ikramının ardından sona erdi.■

Austria's Ambassador to Turkey Johannes Wimmer hosted the reception. After Ambassador Wimmer greeted the guests at the door, the reception continued with the national anthems of the two countries. In his speech, Ambassador Wimmer stated, "While serving Austria in Turkey, I view contributing the common aspects of the countries as a basic responsibility." Wimmer who started his duties in Turkey recently stated, "Turkey is a really enchanting and beautiful country. We are very happy with my wife to be living here and getting to know Turkey, its rich culture, history and people." The reception ended with the Ambassador and Ministry of Foreign Affairs Northern Europe Vice General Director Altan's cutting the celebration cake and the food and drink service for the guests.■

ANNA TURENICOVA, DUSAN TRENIC

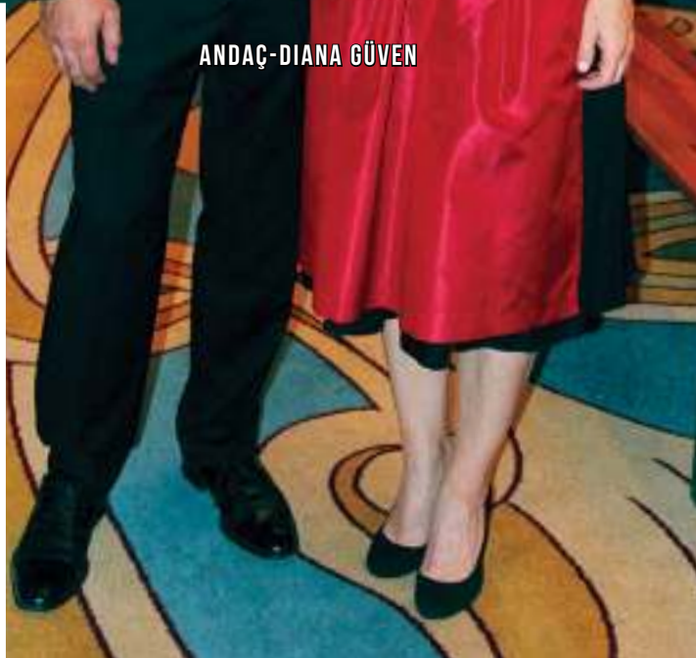
SVETLIN NEYNSKY, NADEZHDA NIKOLOVA NEYNSKY

SANJAY BHATTACHARYYA, RAHU BHATTACHARYYA

TIGHEREDA-KARL KULESSA

Resepsiyonda Avusturya'dan gelen Militärmusik NÖ Sommer askeri bandosu konser verdi.

The Militärmusik NÖ Sommer military band from Austria gave a concert at the reception.



ANDAÇ-DIANA GÜVEN

İTALYAN SANATÇILAR TÜRKİYE'YE ESERLERİNİ TANITTI

İtalya'nın Ankara Büyükelçisi Massimo Gaiani 5 İtalyan Sanatçıyı Büyükelçilik'te konuk etti. 15. Çağdaş Sanat Günleri programı kapsamında Türkiye'ye gelen sanatçılar için Güler Sanat Galerisi'nde sergi açılışı yapıldı.

ITALIAN ARTISTS INTRODUCED THEIR WORKS OF ART TO TURKEY

Italy's Ambassador to Turkey Massimo Gaiani received five Italian artists at the Italian Embassy. Within the scope of the 15th Contemporary Art Days program, an exhibition was held at Güler Art Gallery for the artists who visited Turkey.

"Çağdaş Sanat Günleri – Çağdaş İtalyan Sanatı" için düzenlenen etkinlikler kapsamında İtalya'nın Ankara Büyükelçiliği ile Güler Sanat Galerisi 5 İtalyan sanatçıyı Türkiye'ye davet etti. 5 hafta Türkiye'de kalan sanatçılar, Türkiye'yi ve Türk Kültürünü tanıma fırsatı buldu. 5 haftanın sonunda, Türkiye'de edindikleri deneyimler ile oluşturdukları sanat eserlerini Ankara'da sergilediler. Frederica Cogo, Dione Roach, Nicola Guastamacchia, Marilu Gioffre ve Flavia Tritto'nun eserleri, İtalya'nın Ankara Büyükelçisi Massimo Gaiani'nin ev sahipliğinde düzenlenen resepsiyonda basın mensupları ve Ankara sanat camiasının temsilcilerine tanıtıldı. Güler Sanat Galerisi adına konuşan Kemal Orta, misafir sanatçıların bulundukları coğrafyanın yeni, kültürel, sosyal ve doğal ortamından ilham alarak, resim, heykel, grafik, enstalasyon ve performans gibi figüratif sanat eserleri ile deneyimlerini ifade ettiklerini söyledi. Etkinlik boyunca sanatçılar ve konuklar sohbet etme imkânı buldu.■

Within the scope of the activities carried out for "Contemporary Art Days – Contemporary Italian Art," the Italian Embassy in Ankara and Güler Art Gallery invited five Italian artists to Turkey. The artists who spent time in Turkey for five weeks got a chance to get to know Turkey and Turkish culture. At the end of five weeks, they exhibited the works of art they created through their experiences in Turkey. The works of art of Frederica Cogo, Dione Roach, Nicola Guastamacchia, Marilu Gioffre and Flavia Tritto were introduced to the members of the press and the representatives of Ankara's art circles at a reception held by Italy's Ambassador to Turkey Massimo Gaiani. Mr. Kemal Orta who spoke on behalf of Güler Art Gallery stated that the guest artists took inspiration from the new cultural, social and natural life of the geography they visited and expressed their experiences through figurative works of art such as painting, sculpting, graphics, installations and performance. Throughout the activity, the artists and the guests had the opportunity to socialize and converse with one another.■

SON DÖNEMLERİN POPÜLER UYGULAMASI
“MOMMY MAKEOVER” ANNELİK ESTETİĞİ AMELİYATI

Amerika da son yıllarda Hollywood oyuncuları ve magazini tarafından ön plana çıkartılmış olan bu operasyon birleşimi ülkemizde de başarılı bir şekilde yapılmaktadır. Annelik estetiği hamilelik sonrası formu bozulan vücut bölgelerinin tek seansta düzeltilme işlemidir. Bu ameliyatın çok tercih edilmesinin bir sebebi de kişiye özel form tasarlaması ve ameliyat anında tüm şikayet edilen bölgelere müdahale edilmesidir.

DR. HASAN KÜTÜKOĞLU

Estetik, Plastik & Rekonstrüktif Cerrahi / Aesthetic, Plastic & Reconstructive Surgery

THE LATEST TREND:
“MOMMY MAKEOVER”SURGERY

This operation combination which has come to the fore in the recent years in the US through Hollywood actors and magazine is being successfully done in our country as well. Mommy makeover aesthetic surgery is a process which allows the correction of deformed areas of the body after pregnancy in a single séance. Another reason why this surgery is frequently preferred is that it is designed unique to the person and it is possible to intervene with all the areas of complaint during the surgery.

Annelik Estetiği hangi bölgeleri kapsamaktadır?
Hamilelik ve emzirme sonucu karın ve göğüsler kadınların en çok şikayet ettiği bölgelerdir. Hastalarımız genellikle hamilelik esnasında fazla kilo alımı ile karın kaslarının zayıflamasına bağlı, emzirme sonrasında da göğüslerde sarkma ile başvurmaktadır. Ayrıca bacaklarda kalınlaşma mevcut olan hastalarda inceltme amacıyla da bize ulaşır.Annelik estetiği ameliyatının bir parçası olan meme toparlama işlemi silikonlu veya silikonsuz olarak yapılabilmektedir. Sadece memelerde hacim kaybı yaşayan hastalarımıza silikon ile yeniden hacim kazandırılmakta meme yukarıda toplanmaktadır. Karın bölgesinde olan gevşeme için karın germe ameliyatı kısa kesilerden yapılmaktadır. Karın bölgesinde yağ fazlalığı olan hastalarımıza lipomatik ile yağ alınması işlemi gerçekleştirilmektedir. Yine bacak ve basen inceltilmesi için de yağ alma işlemi uygulanmaktadır. Hastalarımızın karın, meme, bacak bölgelerindeki bu şikayetlerinin tek operasyonda birleştirilmesi Mommy Makeover prosedürünü oluşturmaktadır.

Bu ameliyat ne zaman yapılmaktadır?
Hamilelik sonrası 6-12. ayda bu operasyonu gerçekleştirebilmekteyiz. Sonrasında kısa sürede doğum yapmayı planlayan hastalarımıza karın bölgesi için sadece yağ alma işlemi gerçekleştirip son doğumlarından sonra toparlama işlemini tercih etmekteyiz. Karın ve bacak bölgelerinden lipomatik ile alınan yağları işlemden geçirip popo şekillendirme ve yüzde hacim kaybını düzeltmek amacıyla kullanabilmekteyiz. Böylece bütünsel bir yaklaşımla hastalarımızın ameliyat öncesi formlarına kavuşmasını sağlamaktayız.

Bu operasyon sonrası hastalar ne kadar sürede toparlanmaktadır?
Operasyonda hastaya müdahale edilen bölge sayısına göre değişmekle birlikte genellikle karın ve meme bölgesi uygulamaları için 10-14 gün sürmektedir. Korse ve özel sütyenlerle operasyon sonrası desteklediğimiz hastalar günlük yaşamlarına normal bir şekilde 2. haftada spor yaşamlarına ise 4. haftadan sonra ulaşmaktadır. Hastalar ameliyat sonrası olası formlarını 6-8. haftada görmektedirler.

Operasyon öncesi dikkat edilmesi gereken noktalar nelerdir?
Vücut formlarının bozulması kaygısını yaşayan anneler öncelikle hamilelikte kadın doğum uzmanları tarafından düzenlenmek koşuluyla 12-15 kg dan fazla kilo almamaya dikkat etmelidirler. Hamilelik sonrası dönemlerinde de aynı şekilde sağlıklı bir şekilde beslenmelerine dikkat etmeleri gerekmektedir. Bu operasyonların hiçbiri hastanın kilo vermesi amacıyla yapılmamaktadır. Bu ameliyatların asıl amacı hastaların hamilelik öncesi formlarına kavuşmasına yardımcı olmaktadır.

Plastik cerrahlar tarafından uygulanan “mommy makeover” ameliyatları; doğum sonrası hastaların doktorları tarafından düzenlenecek tedavi planlarına uyması koşuluyla yüz güldürücü sonuçlarıyla önümüzdeki yıllarda da popülaritesini koruyacak gibi görünmektedir.■

Which areas does the procedure cover?
Women complain the most about their stomach and breast area after pregnancy and nursing. Our patients usually consult us due to gaining excess weight during pregnancy, weakening of the stomach muscles and sagging of the breasts caused by nursing their babies. In addition, patients whose legs get thicker consult us to get their legs thinner. The breast beautification procedure which is a part of the mommy makeover surgery can be performed with or without silicones. For our patients who only have volume loss in their breasts, volume is provided with silicones and the breasts are lifted. As for the loosening of the stomach muscles, the stomach tightening surgery is done with short incisions. For our patients who have excess fat in their stomachs, fat is removed with the lipomatic method. The fat removal method can also be performed to make the legs and hips thinner. Combining all the complaints of our patients related to their stomachs, breasts and legs constitute the Mommy Makeover procedure.

When can this operation be done?
It can be done 6 to 12 months after pregnancy. Afterwards, we prefer to remove fat only for the stomach area for our patients who are planning on getting pregnant within a short period of time and perform the beautification process after the last time they give birth. We process the fat removed from the stomach and leg areas with the lipomatic method to shape the butt and with the purpose of correcting loss of volume. Thus, we make it possible for our patients to go back to their previous shapes with a holistic approach.

How long does it take for the patients to recover?
Although this depends on the areas intervened in during the operation, generally it takes about 10-14 days for the stomach and breast areas to recover. Our patients whom we support after the operation with corsets and special bras can go back to their Daily life on the 2nd week and start exercising after the 4th week. The patients see their possible form after the surgery on the 6th-8th weeks.

What are the things to be given importance to prior to surgery?
Mothers who are worried about losing their shape should firstly take care not to gain weight more than 12-15 kg with the condition that they are under the control of their gynecologist during pregnancy. In the post-pregnancy period, they need to give importance to have a healthy diet as well. None of these operations are done with the purpose of making the patients lose weight. The real purpose is to help the patients go back to their previous form and shape.

The “Mommy Makeover” surgeries done by plastic surgeons seem as if they will still be popular in the coming years with their successful results if patients comply with the treatment plans after giving birth to be provided by their doctors.■

www.hasankutukoglu.com

ÜMİT ŞAHMA

PERS DİLİNDE "GÜZEL ATLAR ÜLKESİ" ANLAMINA GELEN ADIYLA,

KATPATUKYA...

Günümüzden 60 milyon önce; Erciyes, Hasandağı ve Güllüdağ'ın püskürttüğü lav ve küllerden oluşan farklı kalınlık ve sertlikteki tüf tabakalarının üzerlerini örttüğü geniş alanlar, tepeler, kayalar, göller, nehirler milyonlarca yıl boyunca yağmur ve rüzgar tarafından aşındırılarak farklı oluşumlara dönüşmüşler. Halk dilinde "Peribacası" olarak adlandırılan bu doğa harikası kayalar tarih boyunca süren ev sahipliklerini bugün de misafirlerini adeta ayakta karşılayarak sürdürüyor. Tarih boyunca farklı uygarlıklara ev sahipliği yapan bu gizemli bölgenin, Kapadokya'nın, dünyada bir örneği daha yok!

Yazılı tarihi Hitit'lerle başlayan Kapadokya, MÖ XII. yy'da Hitit İmparatorluğu'nun çöküşüyle önce Asur ve Frig krallıklarının daha sonra Pers, Doğu Roma ve XI-XII. yy.larda Selçuklu, bunu takip eden dönemde ise Osmanlı'nın eline geçiyor. Bu tarihi süreçte insanlar gerek Peribacaları'nın içlerine gerekse yer üstündeki ve yer altındaki kayalara evler, sığınaklar, saklama depoları, Hıristiyan öğretinin yayıldığı kiliseler oymuşlar, bunları fresklerle ve mağara resimleriyle süslemişler. Kapadokya da bugün Anadolu topraklarında bu medeniyetler mirasını gelecek kuşaklara aktarmak için bizlere emanet etmiş.

KATPATUKYA,

MEANS 'THE LAND OF BEAUTIFUL HORSES' IN PERSIAN...

60 million years ago, the large areas, hills, rocks, lakes and rivers covered with tuff layers which were formed with the lava and ashes sprayed by Erciyes, Hasandağı and Güllüdağ have been corroded with rain and wind for millions of years and have turned into different formations. These rocks which are natural wonders and called 'chimney rocks' among the public are still continuing their hospitality which they displayed throughout history and greeting their guests as if they are standing up. There is no other place in the world which even resembles this mysterious area called Cappadocia which hosted different civilizations throughout history!

Cappadocia whose written history begins with the Hittites was dominated by the Assyrian and Phrygian kingdoms after the collapse of the Hittite Empire in XII BC, by the Persian and Eastern Rome Empires and the Seljuks in XI-XII centuries and afterwards the Ottoman Empire. In this historical process, people have carved houses, shelters, storages and churches where the Christian doctrines were spread on the rocks above and under the ground, inside the Chimney Rocks and ornamented these with frescos and cave paintings. Cappadocia has entrusted this heritage of civilizations in the Anatolian lands to us to transmit to the future generations.

Taş evleri, güvercinlikleri, mağaraları, dehlizleri, peribacaları, kayadamları Kapadokya'yı dünyada "tek" ve özgün kılıyor.

Kimler Yaşadı…
Binlerce yıl farklı medeniyet ve dinlere ev sahipliği yapan yörenin gizemli havasının ve enerjisinin sizi de etkisi altına almaması mümkün değil. Yer yer büyülünerek yer yer doğanın gücünden ürken bir hayranlıkla dolaşacaksınız. Gizemli dokusunu insanoğlundan koruyarak günümüze kadar gelmiş, dehlizlerle giriş-çıkış yaptığınız, geniş bir avluya sahip mağaranın içinde olduğunuzu düşleyin. Kayalara oyulmuş tuvaletlerden yataklara, saklama kuyularından ibadet alanlarına kadar derin mistisizmin içinde tarih yudumluyorsunuz ya da diyelim ki yemeğinizi yiyor içeceğinizi yudumluyorsunuz –kaya içlerine oyulmuş restoranlar özçekimlerinizin en güzelleri olacak-, peki, orada, tam da durduğunuz o alanda o evde o meydanda daha önce kimler, nasıl hayatlar sürdüler, önceki ev sahibi bir Hititli miydi ya da Doğu Romalı bir aile…

Alışılmadık, Sıra Dışı…
Şapkalılar, mantarlar, sütunlar, sivri uçlular gibi değişik adlarla anılan Peribacaları; Avanos-Uçhisar-Ürgüp üçgeninde yoğun bulunuyor. Yine Derinkuyu ve Kaymaklı'da yoğun olmak üzere bölgede bulunan yeraltı şehirleri gizemli yapıları ve insanı şaşırtacak mimarileriyle şaşırtıyor.

Nevşehir ili başta merkez olmak üzere Aksaray, Kayseri, Niğde ve Kırşehir illerinin bir kısmını içine alan bölge Kapadokya olarak anılıyor. Kapadokya'da peribacalarına oyulmuş odalarda kalabilir, insanların yüzyıllar önce çeşitli baskı ve saldırılardan kaçarak sığındıkları kayalara oyulmuş evleri, tapınakları, bunların duvarlarındaki eşsiz fresk ve süslemeleri görebilir, dünyada bir eşi daha bulunmayan yeraltı şehirlerinde farklı boyutlara geçebilirsiniz.

Tabii ki şarapları, yöresel yemekleri, çok özel konaklama olanakları, balon gezileri, açık hava müzesi görünümü ve dost insanları ile de sizi kucaklamaya hazır Kapadokya.

Yeter ki siz alışılmadığa, sıra dışı olana hazırlanın!

İsterseniz yaz tatilinize, ilk iki günü burada geçirerek başlayın hem sizden sonra gelecekler için yer açmış olursunuz hem de belki bu sayede tatilinizin devamı da iyi geçer; başlangıcı iyi geçecek çünkü. Ya da bir cumartesi erken saatte gelin ve pazar gecesi evinizde olacağınız 1 gece 2 günlük bir hafta sonu farklılığı yaşayın.

The stone houses, dovecots, caves, passages, chimney rocks and the stone roofs make Cappadocia 'one of a kind' and unique.

The people who lived there…
It is impossible for the mysterious atmosphere and energy of the region which hosted different civilizations and religions for thousands of years not to impress you. You will be walking around with wonder, at times being enchanted and at other times being scared of the power of nature.

Imagine that you are inside a cave with a wide yard which has survived until the present time by preserving its mysterious texture from humanity, where you go in and out of passages. You experience history within a deep mysticism from the bathrooms carved on the rocks to the beds, storage wells and worship areas or eating your meal and having your drink. The selfies you will be taking at the restaurants inside the rocks will be your greatest photos. Then, who lived at that exact spot you are standing on, in that house and place, what kind of lives did they have? Were the ancient residents of the place a Hittite or Eastern Rome family?

Unusual, extraordinary…
Chimney Rocks which are referred to with many other names such as hats wearers, mushrooms, pillars and spiky ones are found the most in the Avanos-Uçhisar-Ürgüp triangle. The underground cities located densely in Derinkuyu and Kaymaklı surprise the visitors with their mysterious structures and architecture.

Starting with the city of Nevşehir, the area which includes a part of the cities of Aksaray, Kayseri, Niğde and Kırşehir is called Cappadocia. It is possible for you to stay in rooms carved on chimney rocks, see the houses, temples carved on rocks which people took refuge in ages ago due to various oppressions and attacks and the unique frescos and ornamentations on their walls and enter different dimensions in one of a kind underground cities.

Of course, Cappadocia is ready to embrace you with its wines, local dishes, very special accommodation facilities, balloon rides, its open air museum appearance and friendly locals as well.

You only need to be prepared to witness the unusual and the extraordinary!

If you wish, you may start the first few days of your summer holiday here and create space for those who will be visiting the area later on and perhaps to continue your holiday on a good note. This start will surely be wonderful. Or you may choose to visit the area at an early hour on a Saturday, experience a one day and two night weekend to be back at home on Sunday. ▶▶

Konaklama
Rakamlara göre ülkemize gelen turist sayısının yarıya yakını bölgeye mutlaka geliyor. Yılın 12 ayı kalabalık Japon gruplarıyla ya da Avustralya, Yeni Zelanda, İtalya, Rusya vb. ülkelerden bölgeyi ziyarete gelmiş gruplarla karşılaşabilirsiniz. Yıldızlı otellerden, özel belgeli butik otellere, pansiyonlara kadar yüzlerce tesisin yatak kapasitesi talebi rahatlıkla karşılıyor. Herkese ve her keseye uygun bir tesis mutlaka var. Ancak genel kıyaslamaya gidersek Türkiye'nin birçok turistik bölgesinde göremeyeceğiniz kalitede tesisler var. Yeraltına, mağaralara, dağlara oyulmuş geniş tüneller içerisine yapılmış restoranlar büyük ilgi görüyor. Sezonda rezervasyonsuz gitmeniz halinde yer bulursanız çok şanslı sayılırsınız. Gün geçtikçe de sayıları artan butik oteller otantik mimarileriyle göz dolduruyorlar.

Tesislerin çoğu kayalara oyularak ya da yöreye özgü tüf taşından yapılmış. Otellerin bir çoğunda taş işçiliği sadece bina dışına uygulanıp bırakılmamış. Oda duvarları, tavanları, banyoları hatta kimisinde yataklar, restoranlar, barlar, toplantı salonları, yüzme havuzları dahi özel taş işçiliğine sahip. Odalarda sütunlara, bölüm geçişlerinde kemer kapılara dikkat edilmiş. Hangi bölgede kalırsanız kalın; Göreme, Uçhisar, Ortahisar, Ürgüp, Mustafapaşa, Avanos… Bu yapılanmayı korunmuş. Başta da söylediğim gibi yöre özel, tesisler de özel.

Tesislerde, içeri girer girmez "nasıl yani!" dedirtecek bir mimari, taş işçiliği ve detay değerlendirme var.

Accommodation
The statistics show that close to half of the tourists who visit Turkey visit Cappadocia for sure. Throughout the year, you can come across crowded groups of Japanese tourists or visitors from Australia, New Zealand, Italy and Russia. The bed capacity of hundreds of facilities from five star hotels to boutique hotels with special certificates and lodging houses easily meet the demand. There is surely a facility for everyone and for every budget. However, if we are to make a general comparison, there are high quality facilities which cannot be found in many touristic regions of Turkey. The restaurants inside wide passages which are carved on underground caves and the mountains receive great interest. If you happen to go in the high touristic season, it would be very lucky of you to find a place to stay. Boutique hotels which are increasing in number each day impress the visitors with their authentic architecture.

Many of the facilities have been carved on the rocks or built with tuff stones unique to the area. In a majority of the hotels, the stonemasonry works have not been applied only to the exterior facades. Stonemasonry has been applied to the walls, ceilings, bathrooms of the rooms and in some places, even the beds, restaurants, bars, meeting rooms and swimming pools display special stonemasonry works. In the rooms, great importance has been given to the pillars and the arched doors between the passages. No matter where you stay: Göreme, Uçhisar, Ortahisar, Ürgüp, Mustafapaşa, Avanos… This type of architecture has been preserved in all of them. As I have mentioned earlier, both the area and its facilities are special.

In the facilities, you see an architecture, stonemasonry and detailed works which makes you ask "How is this possible?" ▶▶

"At the top of Cappadocia"

/kalekonakcappadocia /kalekonakhotel

Kale Sokak No:9 Uçhisar / Nevşehir

0384 219 28 28 / 0532 506 96 95

www.kalekonak.com

KALE KONAK

Cappadocia

Yeme - İçme
Kapadokya mutfağının en dikkat çekici özelliği tandır geleneğinin devam ettiriliyor olması. Anadolu'nun arkaik döneminden günümüze taşınan bu mutfak geleneği Kapadokya'da yüzyıllardır yaşatılıyor. Tandır; genellikle evlerin ortasında yaklaşık 1 mt. derinlikteki kuyuya verilen isim. Tandırın içinde yakılan odun ateşinde yapılan yemek ve ekmeklerin lezzeti kelimelerle anlatılır cinsten değil.

İkliminden dolayı Kapadokya insanı, kışa özel bir hazırlıkla girmek zorunda.Yaz aylarında üretilen çeşitli ürünler kışın kullanılmak üzere belli işlemlerden geçirilerek özel hazırlanıyor. Özellikle Eylül ve Ekim aylarında yörede kazanlarla pekmezler kaynatılıyor, reçeller yapılıyor, salçalar, turşular hazırlanıyor, üzümler ve diğer meyveler kurutuluyor ve yörede 'kak' adı verilen kış aylarında enerji verecek hoşaflarda kullanılmak ya da direk tüketilmek üzere meyve kuruları elde ediliyor… Tarhanalar, bulgurlar hatta kışlık ekmekler, yufkalar… İmece usulü yapılan bu tatlı telaşlı ve hummalı hazırlık, kış gecelerinin soba başı sohbetlerinin çerezi olan kabak çekirdeklerinin kurutulup sütle kavrulmasıyla tamamlanmış sayılıyor.

Bu geleneksel mutfak kültürü bölgenin restoranlarına da yansımış durumda. Birçok restoranda 'Tandır Mönüsü' bulabilirsiniz. İyi bir tandır mönüsü; tandır çorbası ile başlamalı, 'ağpahla' adı verilen kuzu etli kuru fasülye ya da 'osbar' denilen testi kebabı ile devam etmelidir. Bu yemeklerin hepsi ağzı hamurla kapatılmış toprak kaplarda ağır ağır pişiyor. Yemeğinize dumanı üstünde tandır ekmeği, nefis yöre salataları ve ayranı eşlik etmelidir. Finali pekmez ve kayısı ile yapılan ve üzerinde dövülmüş ceviz olan 'bitirgen kayısı tatlısı' ya da üzüm şırasından yapılan 'köftür' ile yapabilirsiniz. Öveleme çorbası, papaz yahnisi, yalancı köfte, sini baklavayı bir sonraki güne de bırakabilirsiniz. Kapadokya'da üzüm ve şarap kültürü de kayda değer. Çeşitlerini denemenizi tavsiye ederim.

El İşçiliği
Kapadokya bölgesinde yöreye ait tüf taşı sayesinde oluşan geleneksel taş ustalığını hemen her yapıda görüyorsunuz. Bunun yanı sıra Hitit'lerden miras testi, çanak, çömlek yapımı gelişerek günümüze taşınmış. Özellikle Avanos'ta evinize, ofisinize almak isteyeceğiniz ve artık birçok mekanın dekorasyonunda kullanılan testiler, çömlekler, kaplar, güveçler dahası el yapımı porselenler, seramikler bulabilirsiniz. Üzerlerindeki göz nuru desenlere hayran kalacaksınız. Siz Avanos'a yaklaştıkça Aşık Seyrani'nin sesi kulaklarınızda yankılanacak; "Kör de bilir Avanos'un yolunu / Testi bardak kırığından bellidir". Rivayete göre ismini tanrıça Venesa'dan alan Avanos halı, kilim ve çömlekçiliği ile meşhur.

Anadolu'nun beline dolanarak akıp giden Kızılırmak, Avanos'un ortasından geçerek eşsiz bir manzarayı tamamlıyor. Bölgenin Kızılırmak çamurundan yapılan el işçiliği çanak çömlekleri, porselenleri, çinileri ve kök boyalarla hazırlanan, yün iplerle dokunan Şaman desenli Kirkit halı ve kilimleri dünyaca biliniyor.

Avanos'un oluşturduğu kültür ve gelenek köprüsü; tüm mütevazılığıyla, binlerce yıl öncesinden günümüze tarihin dokusunu taşıyan seramik işçiliğini de aktarmış. Kızılırmak'ın çamuru sayıca az olsalar da her devirde kendisine ruh veren, ses veren gönül insanlarını, sanatçılarını bulmuş. Ve buluşmuşlar bir seramiğin deseninde. Toprağa farklı şekiller ve desenlerle ayrı ayrı kimliklerin kazandırıldığı atölyelerde 'workshop'lara katılarak vücudunuzdaki tüm elektriği boşaltabilir, kendi elinizden çıkmış eserlere sahip olabilirsiniz.

bomPLUS+

Eating and drinking
The most noteworthy characteristic of Cappadocia cuisine is the continuation of the tandoori tradition. This cooking tradition which has been carried to the present time since the archaic period of Anatolia has been carried on in Cappadocia for hundreds of years. Tandouri is generally the name given to a well of about 1 meter depth, located in the middle of the houses. The meals and bread cooked on wood fire in these floor furnaces called the tandouri are extremely tasty.

Due to the climate, the local people in Cappadocia need to make special preparations for winter time. Various goods produced during the summer months are specially prepared to be used during winter through different processes. In particular in the months of September and October, molasses is boiled in cauldrons, jams, tomato sauces and pickles are prepared, grapes and other fruit are dried and dried fruit called 'kak' in the region which give energy during the winter months to be used in compotes or to be directly consumed are produced… Tarhana (made of curd, tomato and flour), bulghur and even winter bread and pastry are prepared… These preparations which are carried out in a sweet rush and hurry in a collective manner are completed with the drying and baking of pumpkin seeds with milk, which are the main snacks of long winter night chats in front of the stoves.

This traditional cuisine culture can also be observed in the restaurants of the area. It is possible to find "Tandouri Menus' in many of the restaurants.

A good tandoori menu should start with tandoori soup and continue with a dish made of dried beans and lamb meat called 'agpahla' or a clay pot kebab called 'osbar.' All of these dishes are very slowly cooked in clay pots covered with dough. Sizzling tandouri bread, delicious local salads and ayran (a drink made with yoghurt and water) should accompany your meals. You can complete your meal with 'bitirgen apricot dessert' made with molasses and apricots sprinkled with beaten walnuts or "koftur" made with fermented grape juice. You may choose to leave oveleme soup, meat and shallot stew, special meatball dish called fake meatballs and tray baklava for another day. The grape and wine culture in Cappadocia is noteworthy as well. I would suggest you to try the varieties.

Hand-workmanship
It is possible to see the traditional stonemasonry works developed with the tuff stones unique to the Cappadocia region in almost every structure. In addition to this, the production of jugs and pottery as the heritage of the Hittites has been carried until the present time. In particular in Avanos, you can find jugs, pottery, stewpans and hand-made ceramics and porcelain goods you may wish to buy for your home or office which are used in the decoration of numerous places today. You will absolutely love the handicraft designs on these. As you get closer to Avanos, the voice of Minstrel Seyrani will echo in your head: "Even the blind know the way to Avanos / It is evident in the broken pieces of jugs and cups." According to the legends, Avanos which received its name from goddess Venesa is known for its carpets, rugs and pottery.

Kızılırmak River which twists around the waist of Anatolia cuts through Avanos and completes a unique view. The handicraft pottery, ceramics, porcelain goods made from the mud of the Kızılırmak River and the Kirkit carpets and rugs with Shaman designs woven with wool threads are known worldwide.

The bridge of culture and tradition created by Avanos in all its humbleness has carried the ceramics art of thousands years ago to the present time as well. The mud of the Kızılırmak River has always found people and artisans who gave it life and voice in every period although they were small in number. These people came together in the design of a ceramic work of art. You can participate in the 'workshops' of ateliers where soil is given many different identities with different shapes and designs to get rid of all electricity in your body and create your own works of art. ▶▶

MiNiA CaVe
Hotel - Ortahisar

"GO ON A COLORFUL JOURNEY IN TIME"

Eski Mah. Mizanoğlu Alibey Sk. No:10 Ortahisar-Ürgüp / Nevşehir 0 (384) 343 33 46-47

www.miniacavehotel.com miniacave

Yapmadan Dönmeyin
Kapadokya bölgesi tüm ihtişamını size sunacak ya da bir tur organizasyonu ile gitmişseniz rehberiniz size yardımcı olacaktır ama ben bazı önerilerde bulunmadan da edemiyorum. Kapadokya'nın tadını çıkarmak istiyorsanız asla bir mekana takılıp kalmayın, yazık olur! Konaklamayı mutlaka nostaljik bir konağın taş odasında yapın, yer altı restoranlarını mutlaka görün ve birinde karar kılarak özel sunumlu testi kebabını, şaraplarını deneyin, kaya kiliseleri, Bizans duvar fresklerini atlamayın, yer altı şehirlerini görmeden dönme gibi bir hataya düşmeyin, Avanos'ta çanak-çömlek atölyelerinden birinde teknolojinin bulaşmadığı, ayakla çevrilen tezgahların birinin başına geçip ciddiyetle kendi sanat eserinizi yaparken vereceğiniz pozlarla o anı ölümsüzleştirin, size verilen tulumu giymeyi de sakın unutmayın.

Ürgüp, Göreme, Avanos, Mustafapaşa, Ortahisar, Uçhisar mutlaka gitmeniz gereken yerler. Önemli uyarı: Programı sakın ola günübirlik yapmaya kalkmayın.

Hazırladığım iki gece, üç günlük dolu dolu programı uygularsanız memnuniyet garantisi var;

I.gün: Ürgüp-Devrent-Zelve-Paşabağları-Avanos-Göreme, Göreme açık hava müzesi- Güvercinlik Vadisi-Uçhisar Kalesi ve dönüşte Kızılçukur'da gün batımı-Ürgüp

II.gün: Ürgüp-Mustafapaşa-Damsa Barajı-Cemil, Keşlik Manastırı-Taşkınpaşa, Tarihi Kapı-Şahinefendi, Sobesos yer altı şehri-Soğanlı Vadisi-Ürgüp

III.gün: Ürgüp-Kaymaklı-Derinkuyu yer altı şehri-Güzelyurt-Ihlara Vadisi-Belisırma ve dönüş yolu…

Yaşanılası bir heyecan… Balon Gezisi

Muhteşem bir deneyim olması nedeniyle ayrı bir paragraf açmak istediğim balon gezisi ise fani dünyada en az bir kere yapmanız gerekenlerden.

Kapadokya'da balonuyla göğe yükselmek, doğal tuvalde bir ressamın fırça darbelerini onun gözünden görebilmek kadar büyüleyici, hiç bestelenmemiş bir şarkının melodilerinin ağızdan dökülüvermesi gibi heyecan verici bir serüven… Uçuş sonrası tercih ettiğiniz firmanın sürprizleri; yolculara verilen uçuş madalyaları ve yöreye özgü hediyelik eşyalar bu özel günü bir anı olarak dostlarınızla paylaşmanızı ve geleceğe taşımanızı sağlayacak.

Ölmeden önce mutlaka yapılacaklar listesine dahil etmeniz gereken balon uçuşunuzu sabah gün doğumuna denk getirebilirseniz şahit olacağınız görsel güzellik ikiye katlanacaktır.

Do not leave before you do these…
If you prefer to visit Cappadocia with a tour organization which will present all the glory of the region, your tour guide will help you, but I have some suggestions as well. If you wish to fully enjoy Cappadocia, do not be stuck in a single place. That would be a waste of time! Choose to stay in a stone room of a nostalgic mansion, visit the underground restaurants and select one of these to try the clay pot kebabs presented in a special manner and the wines, visit the rock churches and see the Byzantine wall frescos. Do not make the mistake of leaving the area without seeing the underground cities. Visit one of the pottery ateliers in Avanos where technology has not intervened and take your place behind the stalls with pedals to create your own works of art with determination. Immortalize those moments with the selfies you pose for and do not forget to put on the jumpsuit which will be given to you for this activity.

Ürgüp, Göreme, Avanos, Mustafapaşa, Ortahisar and Uçhisar are places you should ***definitely visit. Important warning: Do not make plans for only a single day.***

I guarantee satisfaction with the program I have prepared for you, consisting of two nights and three days.

1st day: *Ürgüp-Devrent-Zelve-Paşabağları-Avanos-Göreme, Göreme open air museum- Güvercinlik Valley-Uçhisar Castle and sunset in Kızılçukur on the way back- Ürgüp*

2nd day: *Ürgüp-Mustafapaşa-Damsa Dam-Cemil, Keşlik Monestary-Taşkınpaşa, Historical Gate-Şahinefendi, Sobesos underground city-Soğanlı Valley-Ürgüp*

3rd day: *Ürgüp-Kaymaklı-Derinkuyu underground city-Güzelyurt-Ihlara Valley-Belisırma and the return trip…*

It is an excitement to be experienced Balloon ride
The balloon ride which I wanted to write about separately since it is an amazing experience is among the activities you need to do at least one in this mortal world.

Rising in the sky with a balloon in Cappadocia is as enchanting as witnessing the brush strokes or an artist on a natural canvas from his eyes and as exciting of an adventure as singing the melodies of a song which has never been composed before…

The surprises of the firm of your choice after your balloon trip, the flight medallions given to the guests and the souvenirs unique to the area will allow you to share that special day with your friends and carry with you to the future.

If you can arrange your balloon ride, which you must include in your bucket list, for sunrise time, the visual beauty you will witness will be doubled. ■

VOYAGER
BALLOONS
"Once in a lifetime flying adventure"
/ voyagerballoons
Avanos/ Nevşehir/ Turkey
0 532 717 50 50
CAPPADOCIA
VOYAGER BALLOONS
www.voyagerballoons.com

‘2020 DÜNYA TURİZM PAZARINDA SAĞLIK TURİZMİ ODAKLI STRATEJİLER ÖN PLANDA’

Sağlık Turizminin artık tüm global turizmin çok önemli bir parçası olduğu ve ülkemizin Sağlık Turizmi politikalarının çok amaçlı değişim gösterdiği bu günlerde Entamed Group Yönetim Kurulu Başkanı Sayın Yalçın GENÇ ile değerli bir sohbet gerçekleştirdik.

‘STRATEGIES FOCUSED ON HEALTH TOURISM IN THE 2020 WORLD TOURISM MARKET ARE IN THE FOREGROUND’

Today where health tourism is a very important part of global tourism as a whole and health tourism policies in our country are going through changes with multiple purposes, we did a very valuable interview with Entamed Group President of the Board of Directors Mr. Yalçın Genç.

Merhabalar, sizi tanıyabilir miyiz?
Merhaba, ismim Yalçın GENÇ 20 yıllık diş hekimiyim. Evliyim ve bir kız babasıyım. 1973’te Bolu’da dünyaya geldim, lisans ve yüksek lisans eğitimini Gazi Üniversitesi’nde tamamladıktan sonra İtalya Marconi Üniversitesi’nde İmplantoloji üzerine master yaptım.

Bize biraz bu 20 yıllık meslek hayatınızdan bahseder misiniz?
Tabii ki. Mesleğe başladığım yıllarda bir hayalim vardı: “İnsanların mutlu ve rahat bir şekilde gülümsemesi” Bu amaçla önce tek başıma çıktığım bu yolda markalaşmak gerektiğini gördüm ve ekip arkadaşlarımla beraber “DENTAPOL” ü kurduk. O yıldan beri, ki bu tarih 1997’dir, hep büyüyen, mutlu bir aile olduk. Bu aile sonra kabına sığmadı ve yıllar içinde fiziki alanımızı sürekli büyüttük ve yeniledik. Yetti mi? Hayır. Nisan 2017’de Antalya kliniğimiz devreye girdi. Biz bu işi çok seviyorduk ve daha çok insana erişmeliydik. Bize ulaşan franchise taleplerine de kayıtsız kalamadık ve bu amaçla Entamed’i kurduk.

Bize Franchise tarafı ile de ilgili biraz bilgi verebilir misiniz?
Elbette. Bahsettiğim bu Franchise talepleri ile Ankara Çayyolu, Kocaeli DENTAPOL ve Kırıkkale DENTAPOL klinikleri peş peşe açıldı. Bu süreçte, hep felsefemiz olan “sadece gülümse” mottosunu gerçekleştirmek için ikinci bir markaya ihtiyacımız olduğunu gördük ve daha periferdeki lokasyonlara DENTAPOL kalitesini ve hizmet anlayışını daha ekonomik şekilde ulaştırmak için dentaGROSS markasını kurduk. Bunun ardından önce Ordu, sonra İstanbul Zeytinburnu dentaGROSS Gölköy klinikleri devreye girdi. Halen devam eden ve planlanan şubelerimiz ile bu hızlı büyümeyi 2020’da da sürdüreceğiz.

YALÇIN GENÇ
Entamed Group Yönetim Kurulu Başkanı
Entamed Group President of the Board of Directors

Hello, would you tell us about yourself?
Hello, my name is Yalçın Genç and I have been working as a dentist for the last 20 years. I’m married and have a daughter. I was born in 1973 in Bolu. After completing my undergraduate and post-graduate education at Gazi University, I completed my master’s education on Implantology at Marconi University in Italy.

Can you tell us a little about your 20 year old career?
Of course. I had a dream when I started this occupation: “For people to smile happily and in a relaxed manner.” With this objective in mind, I realized that branding was necessary on this journey I began on my own and I founded ‘DENTAPOL’ together with my team members. Since 1997, which is the founding year of DENTAPOL, we have been one happy family. This family did not remain the same and throughout the years, we continuously expanded and renewed our physical space. Was that enough? No. In April, 2017, our Antalya clinic was opened. We loved this job and felt that we needed to reach more people. We could not remain indifferent to the franchising demands of the firms and finally founded Entamed.

Dr. Genç, can you please tell us about the Franchising side of your work?
Of course. With the franchising demands I just mentioned, the Ankara Çayyolu Kocaeli DENTAPOL and Kırıkkale DENTAPOL clinics were opened successively. In this process, we saw that we need a second brand to realize the motto of ‘only smile’ and created the dentaGROSS brand to carry DENTAPOL quality and understanding of service to the locations which were more in the periphery in a more economical manner. After that, the Ordu and then the Istanbul Zeyrtinburnu dentaGROSS Gölköy clinics were opened. We will keep on expanding speedily in 2020 as well with our ongoing projects for new branches.

www.**dentapol**.com.tr

Klinikleriniz sadece dental alanda mı hizmet veriyor?
Bu süreç içinde dental yatırımlarımızın ardından yaptığımız sağlık turizmi çalışmalarında, yurt dışındaki toplantı ve fuarlarda gördük ki ülkemiz sadece dental tedavilerde değil saç ekiminden, burun estetiğine kadar tüm estetik işlemlerde ciddi talep görüyor. Bu talebe cevap verebilmek amacıyla turizm bölgeleri başta olmak üzere İstanbul ve tüm Türkiye'de Entamed Clinics çatısı altında faaliyet gösteren anlaşmalı klinikler oluşturduk, artık DENTAPOL , dentaGROSS ve tüm kliniklerimiz Entamed Clinics çatısı altında toplanıyor. ENTAMED bu kliniklere ortak satın alma, yönetim, sosyal medya, marketing gibi konularda danışmanlık hizmeti sağlıyor. Sağlık Turizm Yetki Belgeli Acenta olan grup şirketimiz TravelMed A.Ş. ile de sağlık turizm operasyonlarını yönetmekteyiz.

Bu klinikler hangi hizmetleri sağlıyorlar, hangi şehirlerde hizmet vermekteler ve ağırlıklı olarak hangi ülkelerden talep görüyorsunuz?
DENTAPOL ve dentaGROSS markalarımız ve anlaşmalı kliniklerimiz ile başta Ankara, İstanbul ve Antalya gibi büyük şehirler olmak üzere Türkiye'nin her noktasında hizmet verme imkanına sahibiz. Hasta talepleri ağırlıklı olarak Birleşik Krallık ve Avrupa ülkeleri olmakla beraber özellikle direkt uçuşun mümkün olduğu tüm noktalara Ortadoğu ve Arap Ülkeleri dahil dünyanın her yerinden hasta transferi sağlayarak hem ülke ekonomimize hem de kliniklerimize destek olmaya çalışıyoruz. Kliniklerimizde dental alandaki tüm işlemler yapılabildiği gibi, saç ekiminden burun estetiğine varan tüm estetik ve sağlık hizmetleri de sunulabilmektedir.

Bu hizmetlerin duyurulması için ne gibi çalışmalar yapıyorsunuz?
Bu konuda oldukça yoğun çaba harcıyoruz. Yurtiçi ve yurtdışında web marketing, sosyal medya çalışmaları yapıyoruz. Ayrıca üyesi bulunduğumuz THTC (Türkiye Sağlık Turizmi Konseyi) ile birlikte ve Konseyin bu alandaki 14 yıllık tecrübesi ile Ulusal ve Uluslararası birçok fuara katılarak hem ülkemizi hem markamızı ve kliniklerimizi hem de THTC yi layıkıyla temsil etmeye çalışıyoruz. Birçok Sağlık ve Medikal Kongre Fuar ve Zirvelerinde; dental ve estetik alandaki güncel yaklaşımlarla ilgili özel davetli konuşmacı olarak katıldığımız toplantılarda sunumlar gerçekleştiriyoruz. Bu tarz tanıtımların yanı sıra Medikal fuarlar ile sınırlı kalmayıp, Dünyanın sayılı büyük Turizm Fuarlarına THTC ile birlikte katılım sağlıyoruz, bunlara örnek olarak en son katıldığımız Londra WTM (World Travel Market) te 3 gün boyunca Diş Sağlığı üzerine onlarca ülkeden gelen talep ve soruları cevapladık. ITB Berlin MITT Moskova, Hollanda Utrecht Vakantiebeurs Turizm Fuarlarında Bakanlıklarımızın Sağlık Turizm üzerine sağladıkları destekler bizler için çok anlamlı ve önemlidir, Bizlerin bu türlü Turizm Fuarlarındaki katılımları, Sağlık Turizmi gerçekleştiren; Polonya, Almanya, Slovenya, Macaristan gibi diğer rakip ülkeler tarafından dikkat ve takdirle takip edilmektedir. Amacımız bu türlü uluslararası arenalarda Bakanlıklarımızın da destekleri ile daha atak tanıtımlarda bulunmak olacaktır.

Bu röportaj için teşekkür ederiz, son olarak söylemek istediğiniz bir şey var mı?
Ben de sizin şahsınızda tüm BomPlus ailesine çok teşekkür ederim. Dünyada daha çok insan gülsün ve mutlu olsun diye Ülkemizin Sağlık Turizm alanındaki öncü kuruluşlarından biri olarak aralıksız ve azimle çalışmaya devam edeceğiz. Tüm okurlarımıza sağlıklı günler ve mutlu gülüşler dilerim.■

Do your clinics only give service in the dental area?
During this process, we have seen in our health tourism activities after our dental investments, at the meetings and fairs abroad that our country is receiving a serious demand for all aesthetic applications from hair transplantation to rhinoplasty and not only for dental treatments. In order to be able to meet this demand, we opened contracted clinics to be active under the roof of Entamed Clinics throughout Turkey, starting with Istanbul. Today, DENTAPOL, dentaGROSS and all of our clinics are coming together under the roof of Entamed Clinics. ENTAMED provides consultancy services to these clinics in areas such as procurement, management, social media and marketing. We are managing health tourism operations with our group company TravelMed. Lmt. which is a Health Tourism Licensed Agency.

Which services do these clinics provide, where are they located and from which countries do you receive the most demand?
With our DENTAPOL and dentaGROSS brands and contracted clinics, we have the chance to provide service throughout Turkey, primarily to big cities such as Ankara, İstanbul and Antalya. Although the demands come from the U and the European countries the most, we are trying to support both our country's economy and our clinics by assuming responsibility for the transfer of our patients from all over the world in particular at points where direct flights are possible, including the Middle East and the Arab countries. As all dental procedures can be performed in our clinics, all aesthetic and health services can also be provided from hair implantation to rhinoplasty.

What kinds of activities do you carry out to promote these services?
We are spending great effort about promotion. We are carrying out web marketing and social media activities in Turkey and abroad. In addition, we participate in many national and international fairs with the THTC (Turkish Health Tourism Council) with 14 years of experience which we are a member of and trying to represent our brand, clinics and THTC in the best manner possible. We are doing presentations at the meetings we attend as special guest speakers related to dental and aesthetic areas on the current approaches at many Health and Medical Congress Fairs and Summits. Besides such promotions, we do not limit ourselves with medical fairs and participate in big Tourism Fairs of the world with THTC. The latest example to these can be the London WTM (World Travel Market) where we have answered the demands and questions for 3 days from tens of countries on Dental health. The support given to us for the ITB Berlin, MITT Moscow, Holland Utrecht Vakantiebeurs Tourism Fairs is extremely meaningful and important. Our participation in such Tourism Fairs is being followed with great interest and appreciation by rival countries such as Poland, Germany, Slovenia and Hungary who are active in Health Tourism. Our purpose is to do more venturesome promotions with the support of our ministries in all international arenas.

We thank you very much. Is there anything else you would like to talk about?
I would like to thank the BomPlus family through you. We will be working non-stop and with determination as one of the leading organizations in our country to make more people smile and happy in the world. I wish healthy days and happy smiles for our readers. ■

YAVRU VATAN **36 YAŞINDA**

Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti'nin (KKTC) 36. kuruluş yıl dönümü dolayısıyla Sheraton Otel'de resepsiyon düzenlendi.

Resepsiyona KKTC Ankara Büyükelçisi Kemal Köprülü ev sahipliği yaptı. Resepsiyona, Milli Savunma Bakanı Hulusi Akar, Genelkurmay Başkanı Orgeneral Yaşar Güler, Deniz Kuvvetleri Komutanı Oramiral Adnan Özbal, Hava Kuvvetleri Komutanı Orgeneral Hasan Küçükakyüz, yerli ve yabancı misyon şefleri ve davetliler katıldı.■

THE FOSTER-LAND IS **36 YEARS OLD**

TRNC's 36th foundation anniversary was celebrated with a reception at Sheraton Hotel.

TRNC's Ambassador to Turkey Kemal Köprülü hosted the reception. Minister of National Defense Hulusi Akar, Commander of the Turkish Armed Forces General Yaşar Güler, Commander of the Turkish Naval Forces Admiral Adnan Özbal, Commander of the Turkish Air Forces Commander Hasan Küçükakyüz, Turkish and foreign mission heads and guests attended the reception.■

KEMAL-EBRU KÖPRÜLÜ

Gecede konuşan Büyükelçi Köprülü, Türkiye'nin sarsılmaz desteğinin KKTC'nin en büyük güç kaynağı olacağını vurguladı. "Türk milletinin ayrılmaz bir parçası olan Kıbrıslı kardeşlerimizin bugünlere gelmesi kolay olmadı" diyen Bakan Hulusi Akar da, çok ciddi mücadelelerin verildiğini, önemli bedellerin ödendiğini hatırlattı.

Ambassador Köprülü who gave a speech underlined that TRNC will be a great source of power. Minister Hulusi Akar who sated, "It has not been easy for our Cypriot brothers and sisters who are an indispensable part of the Turkish peoples to have come this far," added that very serious struggles have been experienced and important prices have been paid.

BRAND OF MAGAZINE
bom PLUS+

· STUDIO ·

162

174

176

164

168

ŞERMİN ALDEMİR

www.serminaldemir.com

Instagram: sermin.aldemir / serminaldemirstyling

YENİ YIL IŞILTISI

ALEXANDRE VAUTHIER
€970.00

CHRISTOPHER KANE
€695.00

JIMMY CHOO
€1,150.00

ATTICO
€690.00

AMRAPALI
€26,660.00

ATTICO
€570.00

BALENCIAGA
€275.00

Eski yılı geride bırakırken yeni yıl gecesinin tüm ışıltısını üzerinizde taşıyabileceğiniz birkaç öneride bulunduk. Mücevherlerinizin yanı sıra elbiselerinizin de parıldayacağı kombinler hazırladık. Tüm gece herkesi gölgede bırakarak stil sahibi olduğunuzu kanıtlamak için adeta şahane bir fırsat!

ROLAND MOURET
€1,995.00

BOTTEGA VENETA
€380.00

ROSANTICA
€568.00

ROLAND MOURET
€1,995.00

YEPREM
€28,684.00

PRADA
€850.00

ZEUS+DIONE
€580.00

SERTAÇ DARCAN
Stil & Marka Danışmanı ve Moderatör

Instagram: sertacdarcan
Twitter: @sertacdarcan

HEYECANLANDIRAN KOLEKSİYON
“L’OCCITANE VE PIERRE HERMÈ”

Hazır mısınız? Bir dünya markasının yarattığı enfes bir koku koleksiyonu ile tanıştıracağım sizi! Belki 2016 yılından tanıyan, bu efsaneyi çoktan keşfetmiş olanlarınız vardı. Şimdi tekrar üretilen ve bayıldığım bir detayla karşınızdayım bu kez: “Pierre Herme”

Evet, bu koleksiyon L’Occitane’ın ilk kez 2016’da tüketici-yle buluşturduğu, o dönem sınırlı satıda üretilen ve çok sevilen Pierre Hermé parfüm koleksiyonu… Ve şimdi tekrar L’Occitane mağazalarında ve online’da. Haydi, şimdi daha yakından anlayalım nedir bu efsanenin sırrı?

EFSANE YENİDEN BİZİMLE!
Şimdi bu koleksiyonun beni neden bu kadar kendine çektiğini, neden heyecanlandırdığını ve neden sizlerle paylaşmak için sabırsızlandırdığını anlayacaksınız. Öncelikle bu parfümler, iki yaratıcı markanın “yeniden” buluşması… Akdeniz ve Korsika adasının güzelliklerini yansıtan, el yapımı, derin ama sade koku-lardan oluşan bir seri.

Parfümün yaratıcısına gelirsek,
14 yaşından beri pastacılık geleneklerini geliştiren ve durmaksızın yeni tatlar yaratan biri o: Pierre Hermé. Bu koleksiyonda tutkuları harekete geçiren içerikler ve keyifli ham maddelerden ilham almış ve onun tutkusu parfüme de çok iyi yansımış bence. Koleksiyonda pasta kutularını anımsatan şık ve renkli silindir kutuları ile parfüm şişeleri ise L'Occitane'ın kurucusu Olivier Baussan'ın tasarımı.

L'Occitane ve Pierre Herme, ürün ve uzmanlık tutkularını bu koleksiyonda buluşturmuşlar. Ortak amaçları, becerileri aktarmak ve gelenekleri canlı tutmak olan bu iki efsane, bugün L'Occitane X Pierré Herme koleksiyonu ile iyi ki yeniden karşımızdalar.

"Zıtlıklar insanları yakınlaştırır." sözü ünlü şef Pierre Hermé'yi tanımlıyor. Onun bu felsefesi yasemin, ölmez otu ve portakal çiçeğinin birlikteliği ile oluşturduğu hafif ama zengin, kibar ama ateşli kokulara bizi bağımlı yapabilir benden söylemesi.

6 BÖLGE, 6 FARKLI DOKUNUŞ
Her parfüm, spesifik bir bölgeden ilham almış ve o bölgenin karakteristiğini yansıtıyor. Frenk üzümleri Burgonya'dan, güller Grasse'den... Yüzyıllardır Provence'da geleneksel yöntemlerle yetiştirilen bu içeriklerin en iyileri, bu muhteşem kokularda yeniden hayat bulmuş sanki.

Düşünsenize, ılgın, karanfil ve muskat ile greyfurtun pırıltılı notalarını birleştirmek Pierre Hermé'den başka kimin aklına gelirdi ki? Bu yumuşak ama canlandırıcı etkili birleşim, adeta Korsika'nın bir imzası niteliğinde...

Mesela çiçeksi ve oldukça feminen olan kokusuyla Pierre Hermé, beyaz çiçeklerin notaları ile Korsika'nın ölmez otunu birleştiriyor. Üst notaları ile beklenmedik bir şekilde hisleri uyandıran bu koku, derin bir nefeste limon ve pembe biberin teması ile hoş bir esinti sunuyor.

Bir başka kokuda yaseminin çiçek notaları ve portakal çiçeğinin yumuşaklığı, Korsika'dan bir tutam ölmez otunun vahşi ve ballı aromatik kokusuyla harmanlanıyor…

Bu koleksiyonla ilgili benden gelecek tüyolar bu kadar. Siz en iyisi bu parfüm koleksiyonunu bir gidip görün… Sonra koleksiyondan sizi yansıtanı kolayca bulursunuz. Tabii ki neyi beğendiğinizi benimle de paylaşmayı ihmal etmeyin. Unutmayın ki her parfüm teninize değmesiyle birlikte size özgü muhteşem bir esinti yaratır.

Etkinlik Tasarım.
Kültür-Sanat.
Espor.
K-Pop.

AnimalZ

EVENT DESIGN

Kurumsal Organizasyonlar.
Etkinlik Yönetimi.
Özel Günler.
Butik Düğün.

YENİ NESİL ORGANİZASYON

Güvenevler Mahallesi Güneş
Sokak 13/5 Çankaya / Ankara
info@animalz.com.tr
www.animalz.com.tr
+90 0312 466 0 123

/ animalzevent
/ animalzevent
/ animalzevent

DYT. NESLİHAN AKTEPE
Beslenme ve Diyet Danışmanlığı

www.neslihanaktepe.com.tr
Twitter: @neslihanaktepe
Facebook: neslihan.aktepe.16
Instagram: diyetisyenneslihanaktepe
YouTube: Diyetisyen Neslihan Öztürk Aktepe

YILBAŞI DİYETİ

Yılbaşı kutlaması var, tüm gün aç kalıp hakkımı akşama saklayayım diyenlerdenseniz en büyük hatayı yapıyorsunuz demektir! Tüm gün aç kalan vücut akşam yemeye başladığında kendini kontrol edemez. 1 Ocak sabahı ishal, mide bulantısı, besin zehirlenmesi, şişkinlik, hazımsızlık ve kan şekeri yüksekliği gibi sağlık sorunlarıyla uyanabilirsiniz.

Yılbaşı kutlamasını kilo almadan yapmak istiyorsanız:

• Güne mutlaka kahvaltı ile başlayarak en erken 2 saat, en geç 3 saat aralıklarla öğünlerinizi tüketin.
• Gün boyunca 2-2.5 litre suyunuzu mutlaka tüketin.
• Gün boyunca 2-3 fincan yeşil/beyaz çay mutlaka tüketin.
• Alkol tüketecekseniz tercihiniz kırmızı veya beyaz şarap olsun.
• Kırmızı et yerine fırında yağsız hindiyi tercih edin.
• Mümkünse 30 dakikalık açık hava yürüyüşü yapın.
• Katı yağlar yerine özellikle zeytinyağını tercih edin.
• Yemeklerinizi yavaş yavaş çiğneyerek tüketin.
• Kavrulmamış kuruyemişlerden gece boyunca en fazla 1 avuç içi kadar tüketin.
• Şarküteri ürünlerini illa ki tercih edecekseniz zararlı etkisini azaltabilmek için yanında mutlaka bol yeşillikli salata tüketin.

31 Aralık Gününe Özel Örnek Menü:

Sabah
1 haşlama yumurta
1/4avokado
1 dilim tam buğday ekmeği
Öğle
6 yemek kaşığı sebze yemeği
1 tatlı kaşığı zeytinyağlı salata
1 dilim tam buğday ekmeği
Ara
200 gr yoğurt (zerdeçal, karabiber ilaveli)
Akşam
Yılbaşı yemeği.
*Yemeğe gitmeden önce 1 fincan yeşil / beyaz çay içilmesi tavsiyemdir.

1 Ocak Diyeti:

Yılbaşını gönlünüzce yiyerek ve içerek kutladıysanız, şimdi sıra 1 Ocak günü kendinizi hızla toparlamakta. Vücutta, alınan enerjinin yağa dönüşmesi 24 saat alır. Yediklerimizin yağa dönüşmesi için vücut, eşit miktarda karbonhidrat-protein birlikteliğine ihtiyaç duyar. Eğer aldığınız fazla enerjiyi vücuttan atabilmek için ertesi gün suyu ve proteini artırıp karbonhidratı yarıya indirirseniz, yediklerinizin yağa dönüşmesini önlemiş olursunuz.

• Gün boyunca 3-3.5lt suyunuzu mutlaka tüketin.
• Gün boyunca 2-3 fincan yeşil/beyaz çay mutlaka tüketin.
• Yemeklerinizi yavaş yavaş çiğneyerek tüketin.
• Mutlaka1 saat açık hava yürüyüş yapın.

1 Ocak Gününe Özel Örnek Menü:

Kahvaltıdan önce
1 tatlı kaşığı elma sirkeli su
Kahvaltı
2 yumurta ve 4 kaşık lor peynirli, maydanoz, dereotu ve isteğe göre yeşil soğanlı yağsız omlet
Bol söğüş sebze (özellikle limonlu maydanoz, dereotu, roka)
Ara
1 fincan limonlu beyaz çay
Öğle:
Yağsız 1 küçük çupra/levrek ızgara
3-4 adet yağsız ızgara kültür mantarı
Limonlu maydanoz, dereotu, roka, renkli biberler
Ara
200 gr laktozsuz yoğurt
Akşam
4-6 yemek kaşığı sebze yemeği
200 gr laktozsuz yoğurt
Limonlu maydanoz, dereotu ve roka
Ara
1 fincan rooibos çayı

Sağlıklı ve fit kalın.■

Sermin Aldemir

STYLING CO.

WWW.SERMİNALDEMİR.COM

sermin.aldemir | serminaldemirstyling

We

sizin için

people medya

pr·events·media

Pr

en sevdiğimiz işi yapıyoruz

bom PLUS

İŞ KADINI YEŞİM BELLİ:
“İNSANLARA DOKUNABİLMEK İŞ HAYATINDAKİ BAŞARILAR KADAR ÖNEMLİ”

Ankara’nın önemli iş kadınlarından Eczacı Yeşim Belli, sivil toplum kuruluşlarındaki aktif rolleriyle de dikkatleri çekiyor. “Sahip olduklarım için hep şükrettim, ediyorum da. Kendi doğrularımla yaşayan, aklımın yanında kalbimle de düşünen, kararsız kaldığımda kalbimin ve vicdanımın sesiyle sonuca giden bir insanım” diyen Belli, “İnsanlara dokunabilmek, iş hayatındaki başarılar kadar önemli” dedi. Kadın girişimci olmanın zorlukları üzerine de konuştuğumuz Yeşim Belli, sorularımızı yanıtladı.

Kendiniz hakkında bilgi verebilir misiniz?

1967 yılında Eskişehir’de doğdum. Lise eğitimimi her zaman gururla andığım Samsun Anadolu Lisesi’nde, lisans eğitimimi de Marmara Üniversitesi Eczacılık Fakültesi’nde tamamladım. Girişimci bir ailede yetiştim. Hep kendi ayaklarım üzerinde durabilmeyi ve her işimi kendim yapabilmeyi hedefledim. Babamın sık sık tekrarladığı, bir günde her şeyini kaybeden bir işadamının hikâyesi vardı. O benim bilinçaltıma işledi herhalde. “Sahip olduğunuz maddi değerlere asla güvenmeyin, mesleğiniz elinizde olsun.....”

Hayat felsefeniz nedir?

Hayatımın merkezinde hep insanlar oldu. Dostlarımla birlikte zaman geçirmek, birlikte gülüp birlikte ağlamak, anı paylaşabilmek gibi değerlerle yaşıyorum ben. Kendimi hiç bir zaman başkalarının hayatıyla kıyaslamadım. Sahip olduklarım için hep şükrettim, ediyorum da. Kendi doğrularımla yaşayan, aklımın yanında kalbimle de düşünen, kararsız kaldığımda kalbimin ve vicdanımın sesiyle sonuca giden bir insanım. Bundan hiç pişman olmadım. Benim hayat felsefem bu.

Hatalar olmadı mı? Tabi ki oldu. Olmalı da zaten. Düşmeden kalkmayı nasıl öğreniriz? Hayat, bitmeyen bir okul değil mi zaten. Önemli olan kriz ortamlarında panikle değil sükûnetle, fikir paylaşarak karar vermek ve hızlı hareket etmektir. Önemli olan çıkış yolu bulmaktır, başarı budur.

“En başta kadınların birbirine inanmaları, destek olmaları ve birbirlerini cesaretlendirerek yola devam etmeleri durumunda ben bu zorlukların aşılabileceğine inanıyorum.”

Şimdi ne yapıyorum? Vicdan duygusu zayıf olan, aşırı hırslı, yüksek egolu insanlardan direk uzak duruyorum. Onların iyi taraflarını görüp, zayıflıklarına göz yummayı terk ettim. Maalesef yaşayarak öğrendim ki, eninde sonunda insana zarar veriyorlar. Öyle yada böyle...

Ankara sizin için ne ifade ediyor? Başka bir şehirdeyken Ankara’nın en çok nesini özlüyorsunuz?

Deniz kenarında bir şehir olan Samsun’da büyüdüm. Yaz tatillerim sahilde hatta bizzat denizin içinde geçerdi. O zamanlar başka şekilde yaşayamam zannederdim. Üniversite döneminde de 5 sene İstanbul’daydım. Ankara hiç bir zaman gündemimde olmadı, aslında olmaması için de elimde geleni yaptım. Ancak şimdi geriye dönüp baktığımda, hayatımın en önemli, en güzel olaylarına da; en zor anlarına da Ankara tanık oldu. Ankara, öz ağırlığı yüksek bir şehir. Başkent olmanın yanında entelektüel insan potansiyeli yüksek bir şehir. Tarih ve kültür şehri. Ankara’dan uzak olduğumda ben en çok evimi ve dostlarımı özlüyorum. Şehir olarak Ankara’nın çok daha güzel, daha temiz, daha yeşil, keyifle yaşanacak; bir yanda tarihi değerleri bir yanda modern yaşamıyla daha özlenilecek bir şehir olmasını diliyorum.

Uzun yıllar STK’larda görev aldınız. Bu deneyimler hayatınıza nasıl yansıdı?

Ailem dolayısıyla STK’larla iç içe büyüdüm. Onların ve diğer gönüllülerin hiç bir şey beklemeden, sadece topluma hizmet için çaba harcadıklarına ve bundan duydukları mutluluğa erken yaşlarda tanık oldum. İnsanlara dokunabilmenin iş hayatındaki başarılar kadar önemli olduğunu gördüm. Ben de işimi kurup, sosyal sorumluluklar için zaman ayırabileceğimi gördüğümde bu kervana katıldım. Yaşadığınız topluma fayda sağlamanın ve başkaları için bir şeyler yapabilmenin verdiği huzur, insanı STK’ların içine çeker. Üstelik Kelebek Etkisi kuramına göre minicik bir iyilik bile katlanarak geri döner. Bana dönen en büyük iyilik bu ortamlarda kazandığım dostluklarım oldu.

ANGİKAD başkanlığı yaptınız. Türkiye’de kadın girişimciliği hangi noktada?

Türkiye’de kadın girişimci oranımız maalesef hala yüzde 10’lar civarında. Aslında sadece ülkemiz değil dünya genelinde çalışan kadınları koruyucu ve destekleyici yasaların ve uygulamaların artması, şehirleşme, eğitim olanaklarının artması, geçim sıkıntısı, boşanma oranlarında artış, toplumların ve kadınların çalışmasına yönelik tutumlarında meydana gelen iyileştirici gelişmeler kadının daha çok iş dünyasında aktif olmasına olanak sağlasa da, oranlar erkeklere nazaran hep düşük seviyelerde. Araştırmalara göre, bu durumun altında yatan sebebin kadına verilen toplumsal rolün dünyanın hemen hemen pek çok ülkesinde benzer olduğu.

Ülkemiz şartlarında kendi işini yapabilmek buna cesaret edebilmek çok da kolay değil elbette. Kadın için en zoru da sermayeye ulaşmak maalesef. Yapılan araştırmalara göre kadınlar iş kurma aşamasında en çok ailelerinden borç alıyorlar; işin devamında, ancak ilerleme kaydederse banka kredilerine ulaşabiliyor.

En başta kadınların birbirine inanmaları, destek olmaları ve birbirlerini cesaretlendirerek yola devam etmeleri durumunda ben bu zorlukların aşılabileceğine inanıyorum. En basiti kendi adıma, kadın işletmecinin olduğu yerlerden alışveriş yapmayı tercih ediyor, gördüğümde onları yüreklendirmek adına elimden geleni yapıyorum.■

ECE GÜLEÇ
İç Mimar

GÜLEÇDECOR
HOŞDERE CAD. NO:161
ÇANKAYA/ANKARA
0312 440 7 666
www.gulecdecor.com

BLEU BLANC TRENDİ

BLEU BLANC yani mavi ve beyaz, ama bu bildiğimiz mavi beyazlardan değil en sofistike en kendine has mavi beyaz. Mavi ve beyazın dinginleştiren ve huzur veren etkisini evinize taşımak isterseniz eğer, Fransa'dan gelen, zarafetin ve klasikliğin şıklığını yansıtan 'bleu blanc' dekorasyon stiline göz atmanız şart.

Bir kaç modern dokunuşla evinize isterseniz vintage bir görüntü kazandırabilir, ya da country mobilyalarınızı tamamlamak için; uzak doğu çinileri, boy boy seramik küpleri, saksıları kullanabilir, hatta aynalı çerçevelerin içlerinde, koltuğunuzun kırlentlerinde ve sofralarınızda kullanacağınız porselen takımlarında tercih edebilirsiniz.

UMUT YILAR PHOTOGRAPHER
umutyilarphotographer
0546 741 85 25
Alacaatlı caddesi, Rose Garden Villaları No:45 Çayyolu/ANKARA

KUTLU TAMAY
kutlutamay@gmail.com

Facebook: Kutlu Tamay
Instagram: kutlu_tamay

"ORKA BALIK"

Yılların tecrübeli işletmecisi Orhan ÜNVER'in yeni mekânı olan Orka Balık'a kendilerinin nazik davetleri vesilesiyle gittim. Ankara'ya bodrum esintisi yaşatan bir mekân kazandırmış Orhan Bey. Orka Balık, denizin sükûnetini ve huzurlu atmosferini dekorasyonu ile mekâna yansıtmış. Beyazın asaleti, mavinin natürel ve yumuşak tonlarının kullanımı, mekânda oldukça ferah ve huzur dolu bir hava yaratmış. Balığı dört mevsim menüsünden eksik etmeyen Orka, av yasağının bitmesiyle birlikte sezon balıklarını da menülerine dahil etmiş.

Ama balık sofrası mezesiz olmaz...

Balık sofralarının en şahane mezelerinden; Fava, Girit Ezme, Domates Salatası'nın ardından masamıza Kalamar Izgara, Ahtapot Salatası, Balık Çökertme ve Sıcak Şevketi Bostan servis edildi. Bu arada Balık simidi bir harika, tadına doyamadım diyebilirim. Ayrıca tereyağında kızartılan, üzerine tarçın dökülerek servis edilen Keçi Peyniri benim favorim oldu. Tarçının peynire bu derece yakışabileceğini düşünemezdim doğrusu. Sıcak Şevketi Bostan deniz mahsulleri ve krema eşliğinde servis ediliyor ve gerçekten çok leziz. Orka'da çocuklara özel sağlıklı menüler de hazırlanıyor. Çocuklara balığı sevdirmeye kararlı olan mekanda; çocukların fast-food sevgisinden yola çıkarak hazırlanan menüde balık hamburger, balık cipsi ve parmak balıkla onların bu alışkanlığı sağlıklı bir menüye dönüştürülüyor. Özenle hazırlanan tariflerin hiçbirinde tek bir kılçık bile kalmadığından emin olabilirsiniz. Siz muhteşem lezzetlerin tadına bakarken çocuğunuza da bol omega-3'lü lezzetler yedirebilirsiniz.

Mekânda ayrıca iki adet VİP oda bulunmakta. Özel misafirlerinizle ve dostlarınızla birebir görüşebileceğiniz, toplantı, doğum günü vs. yapabileceğiniz gerçekten keyifli odalar bunlar.

Çökertme kebabı, pek çok Bodrum lokantasında olduğu gibi burada da menünün bir parçası. Ancak biz daha ana yemeğe geçemeden mezelerin lezzet şovu ile tıka basa doyduk. Dolayısıyla o efsane ana yemekleri tadamadık bile. Onları da bir dahaki sefere bırakarak mekândan ayrıldım. Balık yemenin zevkine varmak istiyorsanız yolunuz mutlaka Orka ile kesişmeli…

Tüm okurlara sağlıklı, mutlu günler dilerim.■

TÜRK EĞİTİM DERNEĞİ

"GOLDEN GLAM"

YENİ YIL PARTİSİ

İskender Paydaş

VE

ZAMANSIZ ŞARKILAR ORKESTRASI

19.12.19

YER: SESS CLUB - BİLKENT STATION

SAAT: 21.30

İLETİŞİM

0 312 939 50 59

Geceden elde edilecek tüm gelir,
TED burs fonuna aktarılacaktır.

TED DAYANIŞMA KOMİTESİ

SPONSORLARIMIZ

Doç. Dr. Haldun Kamburoğlu (MD, PhD)
Estetik ve Plastik Cerrahi Uzmanı
(Avrupa Estetik ve Plastik Cerrahi Birliği Onaylı)
Ağız, Yüz ve Çene Cerrahisi Uzmanı
Estetik Cerrahi Bilim Doktoru

red&white KUAFÖR

GÜLEÇDECOR
www.gulecdecor.com

zeta Tasarım ve Reklamcılık

HDI SİGORTA

sis PRO

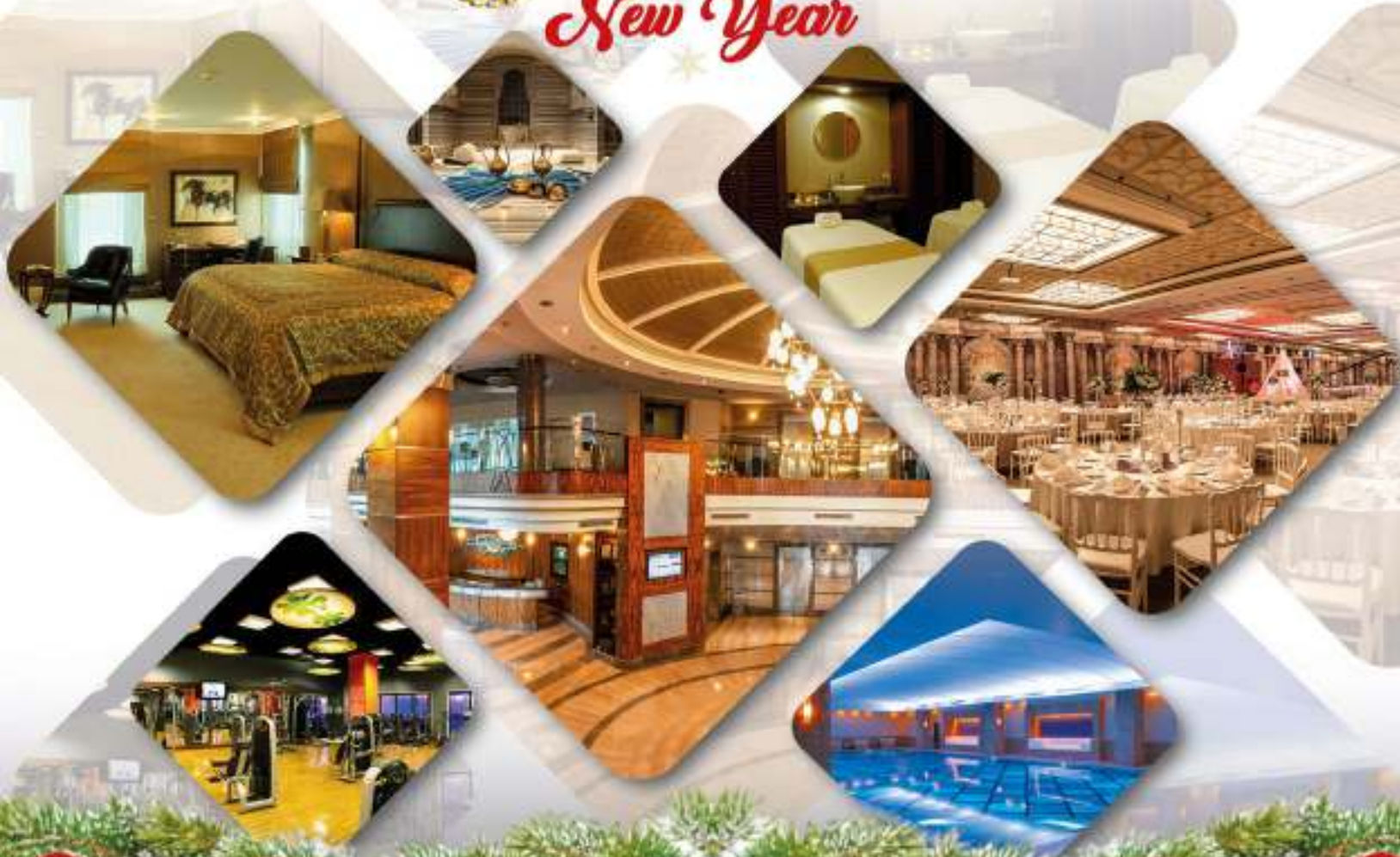
ANKARALILARDAN **MASTERCHEF TÜRKİYE** EKİBİNE BÜYÜK İLGİ

Masterchef Türkiye ekibi Başkentli hayranlarıyla ANKAmall'da buluştu. ECE Türkiye tarafından yönetilen Ankara'nın gözde alışveriş merkezlerinden ANKAmall, Masterchef Türkiye ekibini Başkentli hayranlarıyla buluşturdu.

Ekranların heyecanla takip edilen yarışma programlarından olan Masterchef Türkiye, takım oyunu çekimlerini ANKAmall'da gerçekleştirdi. Sabah saatlerinde AVM içerisinde başlayan çekimlerde yarışmacılar birbirleriyle kıyasıya mücadele etti. Sevdikleri yarışmacıları ve ünlü şefleri izlemeye gelen Başkentliler AVM'ye akın etti. ANKAmall ziyaretçilerinden belirlenen jüri üyeleri mavi ve kırmızı takımın yaptıkları yemeklerden tadarak puanlamalarını yaptılar. Tüm gün süren çekimlerde ter döken yarışmacılar ve ünlü şefler hayranlarının büyük ilgisiyle karşılandı.■

swissôtel ANKARA

Happy New Year



0312 409 30 00 • /swissotelankara

YILDIZEVLER MAHALLESİ, JOSE MARTİ CADDESİ NO: 2, ANKARA 06550, TÜRKİYE

ANKARA'YA **ALVES KABLO DAMGASI**

Ankara'nın önemli firmalarından biri olan Alves Kablo, Akıllı Bina Teknolojileri Elektrik Sistemleri Fuarı'na damgasını vurdu. ATO Congresium'da gerçekleştirilen fuarda, açtığı stantla da büyük beğeni kazanan Alves Kablo, 3 santimetre kalınlığındaki alüminyum kablolardan yaptığı tablolarıyla da ilgi çekti. Akıllı bina teknolojileri ile elektrik sektörünün üretici, dağıtıcı ve kullanıcılarının buluştuğu fuarda, yerli üretimin öncülerinden olan Alves Kablo rüzgarı esti. Alüminyum kablolardan yaptıkları ağaç dekorlarıyla dikkatleri çeken Alves Kablo standı, katılımcılar tarafından yoğun ilgi gördü.

Ağaç dekorlarının yanı sıra 3 cm kalınlığında ve yaklaşık 4 ile 5 bin arasında değişen alüminyum kablodan yaptıkları Mustafa Kemal Atatürk, Kaplumbağa Terbiyecisi, İnci Küpeli Kız, Fatih Sultan Mehmet, Mevlana ve İskender tablolarıyla fuara damgasını vuran Alves Kablo, standında siyaset, bürokrasi, kamu ve iş dünyasından pek çok önemli kişiyi de ağırladı. Alves Kablo Kurucu Ortaklarından Deniz Karamercan, yakın zamanda Ankara'da açtıkları fabrikalarıyla dünya markası olma yolunda ilerlediklerine dikkat çekerek, ülke ekonomisine ve istihdamına katkı sağlamaya devam edeceklerini söyledi. Katılım sağladıkları fuarlarda pek çok ülkeden geri dönüşüm aldıklarını dile getiren Alves Kablo Kurucu Ortaklarından Hikmet Alabıcak ise açtıkları fabrika ile ithalatın önüne geçeceklerini kaydetti.■

AGK YAPI İNŞAAT YÖNETİM KURULU BAŞKANI GÜLTEKİN:
“GİRİŞİMCİLER KALKINMAYI DESTEKLEMELİ”

Ankara’ya değer katan önemli bir firma olan AGK Yapı İnşaat Yönetim Kurulu Başkanı Anılkan Gültekin, girişimcilerin kalkınmayı destekleyici fikirleri ortaya koymasının önemli olduğunu söyledi.Ankara’da ve ülkede girişimciliğin günden güne önem kazandığına dikkat çeken Gültekin, kente veya ülkeye değer katan, istihdam yaratan ve sürdürülebilirliği olan girişimlerin yatırımcılar tarafından değer gördüğünü söyledi.

“GİRİŞİMCİ GENÇLER DESTEKLENMELİ”

Girişimcilikte fırsatlar olduğu kadar risklerin de olduğunu dile getiren Gültekin, girişimcilik adına çalışmalar yapılması ve insanları bu yönde teşvik edilmesi gerektiğini ifade etti. Aynı zamanda girişimci gençlere gereken değerin verilmesi gerektiğini vurgulayan Gültekin, girişimci gençlerin desteklenmesinin yerli üretimin önünü açacağını ve ülkeye katma değer sağlayacağını söyledi. Başta inşaat, savunma sanayi ve sağlık olmak üzere pek çok alanda farkını ortaya koyan Ankara’nın girişimci yetiştirme konusunda önemli bir misyon yüklendiğini anlatan Gültekin, Ankara’nın girişimci yetiştirme konusunda büyük bir potansiyele sahip olduğunu ifade etti. Gültekin, Türkiye’nin pek çok önemli kuruluşunun başındaki ismin Ankara’dan çıktığına dikkat çekti.■

“YAPILAN İDDİALAR **DAYANIKSIZ VE GERÇEK DIŞIDIR”**

Deniz Memelileri ve Yunus Parkları Dernek üyeleri, Türkiye Büyük Millet Meclisi (TBMM) Hayvan Haklarını Araştırma Komisyonu’nun hazırladığı raporda yer verdiği, yunus parkları ve hayvanlı sirklerin kapatılarak yenilerinin yasaklanması yönündeki karara ilişkin tepki gösterdi. Deniz Memelileri ve Yunus Parkları Derneği Başkanı Cenk Gökalp, yapılan iddiaların dayanaksız ve gerçek dışı olduğunu söyledi.

“TERAPİLERİN SONUCUNDA ÇOCUKLARDA İLERLEME GÖRDÜK”

Yunus parklarının turizme, ekonomiye, sağlık ve sosyal hayata olumlu katkısı olduğu belirten Gökalp, bu parkların sirkler ve hayvanat bahçelerinden ayrı tutulması gerektiğini savundu. Türkiye’de yaklaşık bin 500 çalışan ile 9 tane Yunus Parkı’nın olduğunu söyleyen Gökalp, istihdam seferberliği çerçevesinde insanlara iş vermeye çalıştıklarını ifade etti. Gökalp, şunları söyledi:

“Ancak ön yargılarla hiçbir somut gerçeğe dayanmayan sadece sübjektif fikirlerle hayvanlara ‘eziyet ve kötü muameleme’ yaptığımız söyleniyor. Bize karşı bulunan iddiaların hiçbir somut dayanağının olmadığı, hakkımızda üyemiz olan parklarda kötü hiçbir olayın yaşanmadığı kayıtlarla mevcuttur. Bize yapılan iddialar temel anlamda dayanıksız ve gerçek dışıdır. Ülkemizde bulunan Yunus Parkları hiçbir şekilde Avrupa’dan ve dünyadan daha kötü şartlarda değildir. Tesislerimiz ciddi tesislerdir. Her türlü hayvan refahına yönelik yatırımımız, çalışanımız mevcuttur. Dünyada ne ise, bizim standardımız bundan bir adım daha üsttedir.”

Deniz Memelileri ve Yunus Parkları Derneği Başkan Yardımcısı Yavuz Buğday da, kendilerine karşı yapılan algıya hiçbir zaman cevap vermediklerini belirtti. Tesislerinin her türlü denetime açık olduğunu kaydeden Buğday, “İsteyen kurumlar dilediği zaman gelip, hayvanları ‘nasıl eğitiyoruz, nasıl yetiştiriyoruz, onlarla nasıl vakit geçiriyoruz, onların refahını nasıl sağlıyoruz’ bunları denetleyebilirler. Hayvanların ‘mutsuzluğu ya da eziyet edilmesi’ söz konusu değildir” dedi.

Otizmli bir çocuk babası olduğunu, otizmde ilerlemenin sadece özel eğitimle olmadığını ve multidisipliner yaklaşımlarla otizmli bireylerin daha çok ilerleyebildiklerini fark ettiklerini kaydeden Türkiye Otistiklere Destek ve Eğitim Vakfı (TODEV) Yönetim Kurulu Başkanı Tolga Gökçe ise şunları söyledi:
“Otizm nörogelişimsel bir bozukluk olduğu için at ve yunus terapilerinin çocuklarda ilerlemeye destek gösteren durumlara sebep olduğunu bizzat yaşayarak gördük. Bir yıla yakın bir kontrol mekanizmasıyla yunus merkezlerinde çalışan psikologlar ve bizim derneğimiz vasıtasıyla çocuk ergen ve psikiyatr doktorlarının da çocuklarımızın üzerindeki genel kontrollerinde çocukların durumlarının iyiye gittiğini gördük. Sadece otizmli bireylerde değil, serebral palsi, fiziksel ve zihin engeli olan çocuklarda da hayvanlarla güzel zaman geçirdiklerinde pozitif geri dönüşler olduğunu gördük.”■

"FAZLASIYLA LEZZET"

YILMAZ

SAKATAT

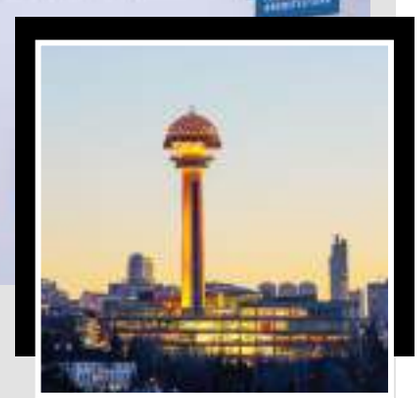
YILMAZ SAKATAT TAVUK VE ET ÜRÜN. HAYV. GID. İNŞ. OTO. TUR. TİC. LTD. ŞTİ.
MERKEZ: Yeni Hal No: 19 Ulus-Altındağ/ANKARA TEL: 0312 311 45 41
DEPO: Batı Bulvarı Öz Ankara Toptancılar Sitesi 7.Blok No:2/226-228
Macunköy /ANKARA TEL: 0312 397 01 67

www.yilmazsakatat.com

ATAKULE'YE ALMAN TASARIM KONSEYİ İKONİK ÖDÜLÜ !

Uluslararası yenilikçi mimarilerin ve tasarım çözümlerinin değerlendirildiği Alman Tasarım Konseyi (German Design Council) İkonik Ödülleri 2019 açıklandı. Atakule, Alman Tasarım Konseyi tarafından düzenlenen İkonik Ödülleri 2019'da Yaratıcı Mimariler kategorisinde ödül aldı. 8 Ekim 2019'da Münih Pinakothek Galeri'de düzenlenen törende ödül plaketini Atakule GYO Genel Müdürü, Yönetim Kurulu Üyesi Mehmet Arpacı aldı.

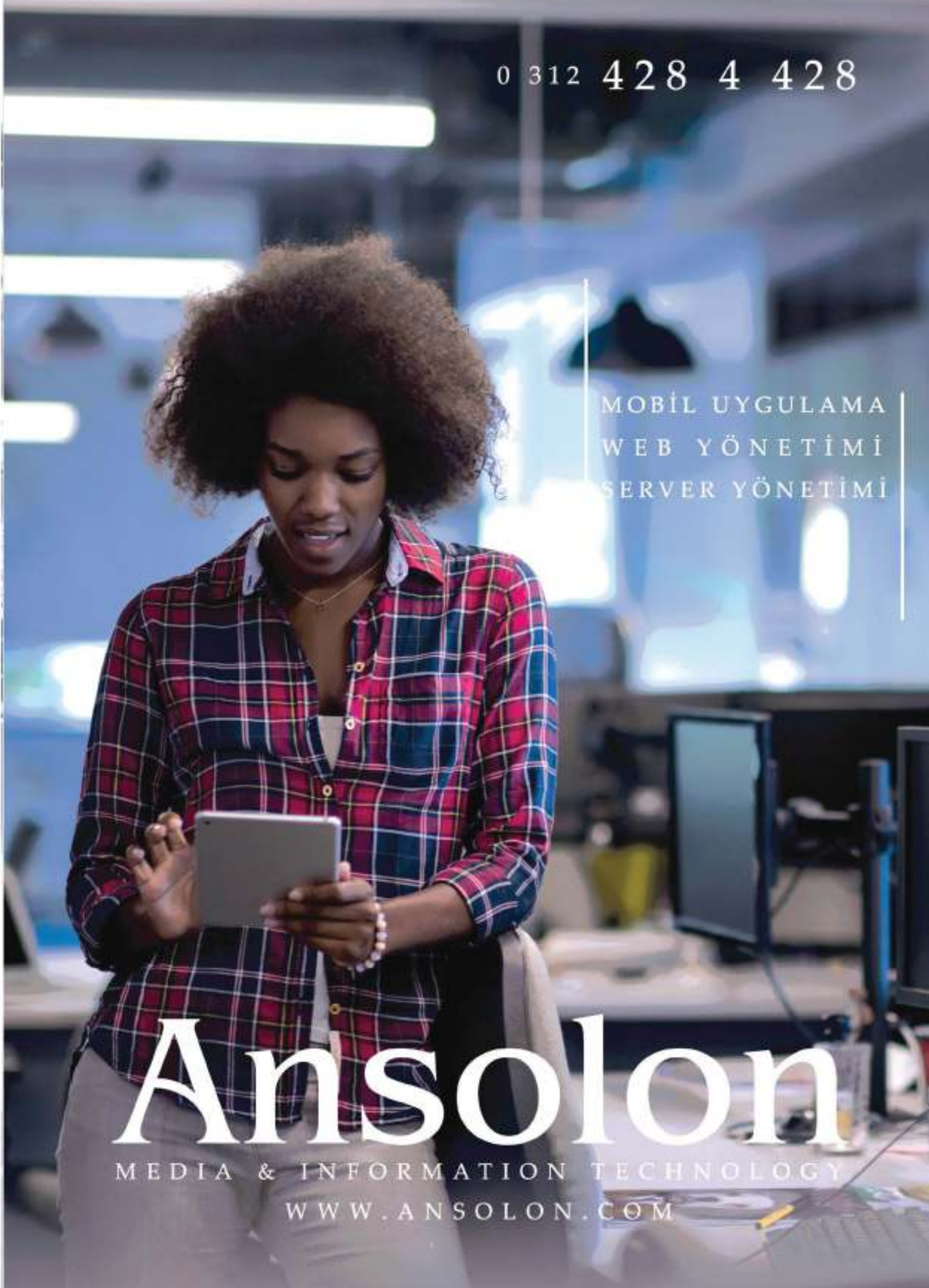
Alman Tasarım Konseyi, tasarım sektöründe dünyanın önde gelen uzmanlık merkezlerinden biridir. Konsey, 1953 yılında Alman ekonomi sektöründeki tasarım uzmanlığını desteklemek ve geliştirmek için Alman Federal Meclisinin girişimi üzerine kurulmuştur. Alman Tasarım Konseyi tarafından düzenlenen İkonik Ödülleri'nde, yenilikçi mimariler ve tasarım çözümleri uluslararası bir ortamda değerlendirilmektedir. Konsey, her yıl tüm mimarlık dallarından, yapı sektöründen üretimleri de içeren bir alanda yenilikçi tasarımları onurlandırmaktadır.■



SHERATON ANKARA VE LUGAL, LUXURY COLLECTION HOTEL'E YENİ GENEL MÜDÜR

Global konaklama zinciri Marriott International'ın Türkiye'deki ilk 'Luxury Collection' markası olan Lugal, A Luxury Collection Hotel ve Sheraton Ankara Hotel & Convention Center'ın yeni Genel Müdürü Ali Sarı oldu.

Turizm sektöründe 25 yıllık uluslararası deneyime sahip Ali Sarı, operasyon ve gelirler başta olmak üzere, satış ve yetenek yönetimi konularına hakim üst düzey yöneticiliklerde görev aldı. Yaşam boyu eğitime inanan Ali Sarı, Gazi Üniversitesi 'İç Mimarlık ve Restorasyon' bölümünden mezun olduktan sonra New York Üniversitesi'nde 'Konaklama Yönetimi', Delaware Üniversitesi'nde 'Yöneticilik & Liderlik' eğitimlerinin yanı sıra Bilgi Üniversitesi'nde aldığı MBA ve Cornell Üniversitesi'nde katıldığı Liderlik ve Yetenek Yönetimi programıyla kariyerine değer kattı. Çalışma hayatına Çırağan Palace Kempinski Hotel'de başlayan Sarı, "Yeniden buraya gelerek Ankara'nın sıcaklığından hiçbir şey kaybetmediğini görmekten mutluluk duydum. Yeni sezonda tüm misafirlerimizi en iyi hizmetle buluşturmayı sabırsızlıkla bekliyoruz" diyerek duygularını dile getirdi.■


0 312 428 4 428
MOBİL UYGULAMA
WEB YÖNETİMİ
SERVER YÖNETİMİ
Ansolon
MEDIA & INFORMATION TECHNOLOGY
WWW.ANSOLON.COM

Yeni yıla nasıl girersen, o yıl öyle geçer.
Bizden söylemesi...

4YOU

Uğur Mumcu Cd. No: 51 Ankara • 0546 489 0 489